

2 AUGMENTEZ VOTRE APPORT EN VITAMINE K

La **vitamine K** participe à la minéralisation des os, ce qui en fait une alliée intéressante dans le cadre d'une santé osseuse optimale. Plusieurs études démontrent que les personnes qui ont un faible apport en vitamine K ont une densité osseuse plus faible et sont plus prédisposées aux risques de fractures.

Au lieu de prendre un supplément vitaminé, il est recommandé de rechercher les sources de vitamine K dans les aliments et d'en consommer régulièrement dans le cadre d'une alimentation variée.

Apports recommandés en vitamine K

POPULATION	BESOINS QUOTIDIENS EN VITAMINE K (en µg)
Femmes	90
Hommes	120

Source : Santé Canada

Mise en garde : les personnes prenant un médicament anticoagulant (comme le Coumadin ou la warfarine) doivent consulter leur médecin avant d'augmenter leur apport en vitamine K.

La vitamine K se trouve principalement dans les légumes vert foncé. Comme elle n'est pas détruite par la chaleur, vous pouvez consommer ces aliments aussi bien crus que cuits.

Les meilleures sources de vitamine K

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN VITAMINE K (en µg)
Épinards cuits	190 g (1 tasse)	888
Brocoli cuit	160 g (1 tasse)	220
Choux de Bruxelles cuits	165 g (1 tasse)	213
Asperges cuites	190 g (1 tasse)	96
Petits pois cuits	170 g (1 tasse)	44
Carottes cuites	165 g (1 tasse)	22
Chou-fleur cuit	130 g (1 tasse)	18
Huile de soya	1 c. à soupe	9
Poire	1 fruit (165 g)	8
Huile de canola	1 c. à soupe	6
Abricot frais	2 fruits (65 g)	2

Source : Santé Canada.





SANDWICHS GRECS aux lanières de bœuf

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • MARINADE : 15 à 20 minutes • CUISSON : 5 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la viande, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron et les assaisonnements. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 15 à 20 minutes.

Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile de canola et faire revenir les lanières de bœuf pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Garnir les pains de viande, de tomates, de laitue et de yogourt. Plier en deux et servir.

Accompagnement : servir avec des crudités (carottes, tomates ou concombres) ou une salade verte.

INGRÉDIENTS

454 g (1 lb) de bifteck mince, en lanières

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à café d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile de canola

4 pains naans indiens ou petits pitas de blé entier

2 tomates, en dés

120 g (2 tasses) de laitue romaine hachée

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe d'épices pour bifteck

1 pincée de sel



INFO OSTÉOPOROSE

Le yogourt est une bonne source de calcium, un minéral essentiel à la préservation de la santé des os. Le remplacement de la mayonnaise par du yogourt dans les sandwiches est une bonne façon de réduire sa consommation de matière grasse.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	360
Lipides	16 g
Sodium	272 mg
Glucides	20 g
Fibres	3 g
Protéines	32 g
Calcium	90 mg