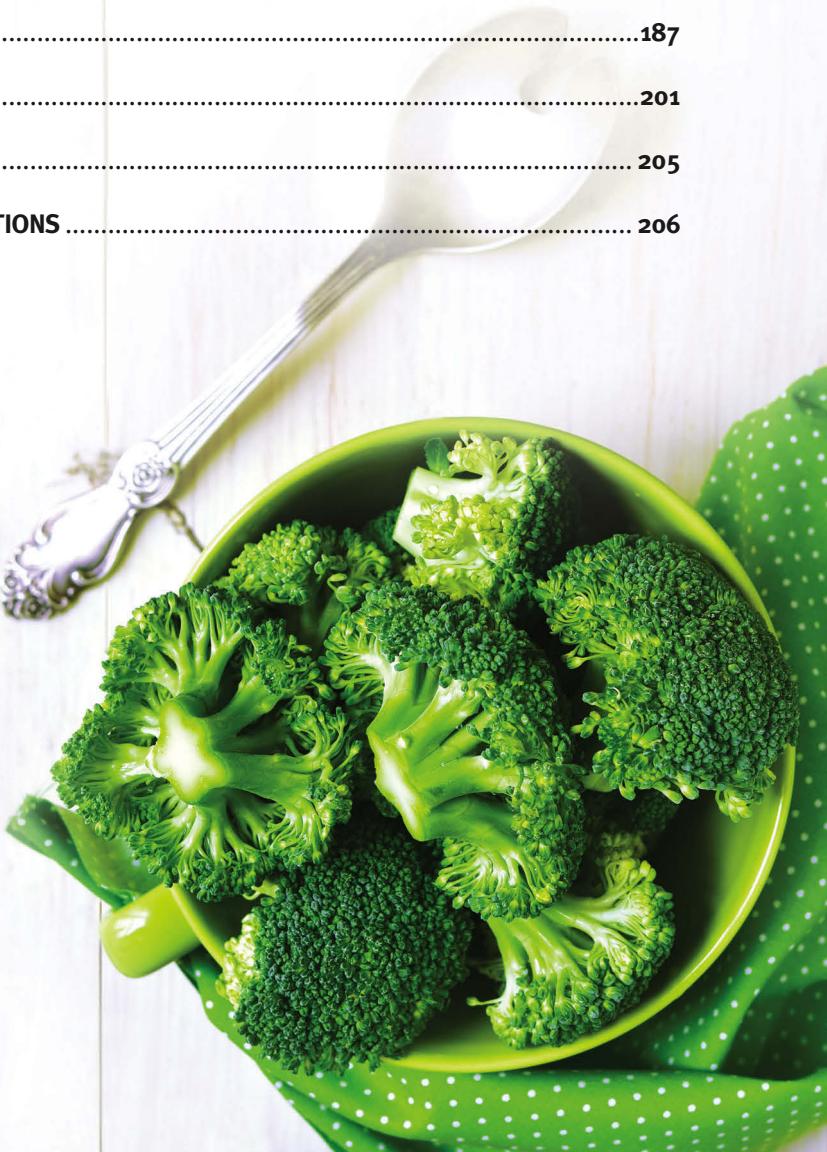


TABLE DES MATIÈRES

LES NUTRITIONNISTES	6
INTRODUCTION	9
ARTHRITE : le rôle primordial de l'alimentation	10
10 CONSIGNES POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION	14
20 SUPERALIMENTS ARTHRITICIENS	17
 Amande	18
 Pêche	38
 Bleuet	20
 Petit pois	40
 Brocoli	22
 Pistache	42
 Chou rouge	24
 Poireau	44
 Edamame	26
 Pois cassé	46
 Haricot rouge	28
 Poivron rouge	48
 Mangue	30
 Prune	50
 Maquereau	32
 Quinoa	52
 Noix du Brésil	34
 Sarrasin	54
 Papaye	36
 Saumon	56

MYTHES OU RÉALITÉ.....	59
RECETTES ARTHRITE	69
Boissons et petits-déjeuners	71
Entrées.....	85
Plats principaux.....	107
Collations et desserts	159
REMERCIEMENTS.....	181
RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES	183
GLOSSAIRE.....	187
INDEX DES SUPERALIMENTS	201
INDEX DES RECETTES	205
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	206



AMANDE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine E, manganèse, magnésium

BONNE SOURCE DE : fibres, vitamine B₂, cuivre, phosphore

SOURCE DE : vitamines B₃ et B₉, calcium, fer, potassium, zinc

L'amande contient des phytostérols et des antioxydants.



SMOOTHIE À LA MANGUE

2 PORTIONS
10 MINUTES



INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de boisson
d'**amande**

130 g (½ tasse) de yogourt grec
nature

½ **mangue** fraîche, en cubes ou
120 g (1 tasse) de mangue surgelée

100 g (½ tasse) d'ananas,
en cubes

1 c. à soupe de miel
ou de sirop d'érable

½ c. à café de gingembre frais,
râpé

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients pendant 30 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

Au besoin, ajouter de l'eau ou de la boisson d'amande pour obtenir une consistance plus lisse.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,1 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsatrénés 0,1 g	
Cholestérol 1 mg	0 %
Sodium 120 mg	5 %
Potassium 135 mg	4 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 2 g	8 %
Sucre 27 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 41 ER	4 %
Vitamine C 18 mg	30 %
Calcium 71 mg	6 %
Fer 0,3 mg	2 %
Phosphore 8 mg	0 %

MANGUE : ACHAT ET CONSERVATION

La couleur de la peau de la mangue n'est pas un indice de son degré de mûrissement ou de sa valeur nutritionnelle. Elle est prête à être consommée lorsqu'elle dégage un léger parfum et qu'elle est tendre au toucher. Si elle n'est pas tout à fait mûre, gardez-la à température ambiante, de préférence dans un endroit frais (la réfrigération a tendance à l'abîmer).

