

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 2 «En forme pour la vaccination»

Article 2.2 : «Les aliments pour renforcer l'immunité : conseil de menu avant la vaccination»



Exercice physique

- **Faites suffisamment d'exercice:**

En effet, nous avons déjà appris que l'exercice peut favoriser la production de myokines anti-inflammatoires. Ces derniers, à leur tour, peuvent stopper l'inflammation et relancer la production de cellules immunitaires.

Source : Bild+ (03.05.2021): Le médecin explique : Comment se préparer de manière optimale à sa vaccination. Sept conseils pour renforcer rapidement le système immunitaire.



Forme mentale

- **Réduisez le stress et dormez suffisamment:**

Car le stress et le manque de sommeil entraînent la libération de cortisol. Cela diminue les défenses immunitaires.

Source : Bild+ (03.05.2021): Le médecin explique : Comment se préparer de manière optimale à sa vaccination. Sept conseils pour renforcer rapidement le système immunitaire.



Nutrition

→ **Commencez votre programme Immune - Fit (- Food) trois jours avant la vaccination et suivez-le jusqu'à trois jours après la vaccination!**

- **Entrée Salade grecque**

Salade aromatique estivale avec concombres, tomates, feta et une vinaigrette merveilleusement rafraîchissante à base de jus de citron vert et d'huile d'argan:

Pour 2 personnes • Temps de préparation 20 minutes environ

- **300g** de tomates aromatiques (par exemple Kumato, Cœur de Bœuf, ou des tomates cerises de couleurs différentes)
- **50g** d'oignons rouges, en tranches
- **150g** de concombres, ou de mini-concombres
- **100g** de fêta
- **50g** d'olives noires
- **1 cs** de thym frais

Sauce → S 2.





Sauce

- **2 cs** de jus de citron vert
- **3 cs** d'huile d'argan « Ölmühle Solling
- **2 cc** de sel
- **un peu** de poivre noir du moulin

Préparation

- 1** Lavez les tomates et les concombres, coupez-les en cubes d'environ 2 cm.
- 2** Versez l'eau des olives.
- 3** Mettez tous les ingrédients jusqu'au thym inclus dans un bocal.
- 4** Effeuillez les feuilles de thym du rameau.
- 5** Émiettez la feta sur les légumes.
- 6** Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients ensemble et étalez sur la salade, mélangez et servez.

Source: Low Carb Shop (wenig-kohlenhydrate.ch)

<https://bit.ly/3vGBtnp>

<https://bit.ly/3yRICmL>

• **Plat principal Curry de pois chiches avec garniture à la mangue**



Pour 4 personnes • Temps de préparation 55 minutes environ

- **2 tasses** de pois chiches préparés
- **1** poireau
- **1** oignon, finement haché
- **2** gousses d'ail, finement hachées
- **2 cs** de noix de coco râpée
- **2 cc** de pâte de curry vert
- **un peu** d'huile de noix de coco crue
- **1 dl** de bouillon
- **2.5 dl** de lait de coco
- **2** piments rouges et jaunes
- **3** panais
- **un peu** de sel, de poivre
- **1** mangue

Préparation Plat principal → S 3.



Préparation

- 1 Coupez le poireau en rondelles et faites-les cuire à la vapeur avec les oignons et l'ail dans de l'huile de noix de coco. Ajoutez les flocons de noix de coco et la pâte de curry et mélangez.
- 2 Déglacez avec 1 dl de bouillon et 1 dl de lait de coco et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- 3 Ajoutez le reste du lait de coco, les piments et les panais et faites cuire pendant 20 minutes. Ajoutez les pois chiches dans les 10 dernières minutes et faites-les cuire également. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 4 Pelez et écrasez la mangue. Servez avec le curry.

Alternative aux pêches: <https://bit.ly/3wQ6eGn>

- **Dessert Barre protéinée Bounty: barre chocolatée riche en protéines et sans sucre ajouté**

Pour 1 personne • Temps de préparation 10 minutes environ

- 100 g de noix de coco râpée
- 20 g d'huile de noix de coco
- un peu l'eau
- 60 g cacao
- 40 g poudre de protéine végétalienne (vanille)

Préparation

- 1 Mélangez les flocons de noix de coco avec de l'huile de noix de coco et un peu d'eau.
- 2 Formez le mélange en 10 barres et placez-les au réfrigérateur pendant 20-30 minutes.
- 3 Préparez le glaçage au chocolat : mélangez le cacao à cuire avec la poudre de protéines et un peu d'eau, répartissez le glaçage à l'aide d'une cuillère aussi uniformément que possible sur les barres à la noix de coco maintenant refroidies.

Source: <https://bit.ly/3wMtu8s>