



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°105 - février 2018

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois-ci, un aperçu des valeurs nutritives des légumes. En effet, un bon moyen d'être en bonne santé est de manger des fruits et légumes. De fait, ils doivent être de saison et à minima issus de l'agriculture biologique !!! Les effets vont au-delà du corps ! En effet se sentir bien dans son corps, c'est aussi être bien avec les autres. La nutrition joue sur l'humeur !!! Enfin, les légumes, et bien on peut les produire soi-même. Tout bénéfique !!! A vos cultures et bon appétit !

Vive la Vie !!!!!!!!

### 2) Particularité de quelques jus :

Jus de carotte : Combat l'hyperacidité, excellent contre les aigreurs d'estomac.

Jus de betterave : Nettoie les reins, a des propriétés alcalinisantes, hypertension.

Jus de pomme : Diminue le taux de cholestérol, la fatigue, la constipation, les affections des voies respiratoires.

Jus de raisin : Baisse le taux d'acidité de l'organisme.

Jus de tomate : Contient du lycopène (type de bêta-carotène) préventif contre le cancer.

### 3) galettes nutritionnelles végétariennes :

Dans un mixeur, mélangez les aliments suivants.

**100 g. de carottes découpées en morceaux**

**100 g. de chou-fleur découpées en morceaux**

**200 g. d'œufs**

**Du curry, de la ciboulette, du persil, de l'ail et du poivre.**

**Cuisez ensuite les galettes à la poêle et à feu doux.**

**Voici des galettes très nutritives faciles à transporter.**

### 4) Nos rdv de février :

Graines du coin : dimanche 4 février  
de 10 h 30 à 18 h salle des fêtes des  
Essarts

Conférence sur la permaculture :  
vendredi 23 février à 20 h 30  
Salle du rez de chaussée de la mairie  
À la Ferrière . Gratuit !

rdv :

Graines du coin  
Échanges de semences  
4<sup>ème</sup> édition  
Dimanche 4 février 2018  
De 10 h 30 à 18 h  
Retenez vos dates

## 6) le Geste du mois : les valeurs nutritives des légumes

En consommant 500 g de légumes et fruits/jour, nous apportons à notre organisme 400 à 500 ml d'eau soit 30% de l'eau apportée par la totalité des aliments que nous absorbons.

- Nous mangeons 1,5 à 2 kg de nourriture par jour.

- La consommation quotidienne...

- D'une assiette de légumes
- D'une part de crudités
- De 2 fruits

... représente un apport moyen de 40 à 50 g de glucides simples, soit 10 à 15 % des glucides totaux de la journée. Le complément est fourni par les glucides complexes, type amidon (75%) et le sucre de type saccharose (environ 10%).

### **Le magnésium**

Les légumes et les fruits en contiennent entre 10 et 30 mg/100 g. 500 à 600 g de fruits et légumes couvrent 30% des ANC en magnésium

### **Le potassium :**

Les légumes et les fruits en contiennent entre 200 et 300 mg/100 g. 500 à 600 g de fruits et légumes couvrent 30% des ANC en potassium.



### **Le calcium**

Les légumes et les fruits sont des sources complémentaires de calcium.

Ils apportent 20 à 30 mg de calcium/100 g soit 120 à 150 mg de calcium/j soit 15% des ANC.

### **Le fer**

Le fer des végétaux est très mal absorbé : seulement 2 à 3% d'absorption.

Même si les épinards sont 3 fois plus riches en fer que les autres légumes (3mg/100g contre 0,5 à 1mg/100 g) en raison de la faible absorption ... l'intérêt de l'apport est faible.

500 g de légumes et de fruits apportent 2 à 3 mg de fer.

<https://observatoire-des-aliments.fr>

<https://informationsnutritionnelles.fr>

<http://www.aprifel.com>

<http://bodyform.free.fr>

### **Le sodium**

Les légumes et les fruits apportent environ 30 à 50 mg de sodium/100g.

500 g de légumes et fruits apportent 200 à 250 mg de sodium, soit environ 500 mg de sel c'est à dire 5 à 10% de la consommation quotidienne habituelle (5 à 10 g de sel).

### **Les celluloses et les hémicelluloses**

Elles sont présentes dans la peau des légumes et des fruits. Elles ont un rôle mécanique par augmentation du volume des matières coliques ; elles contribuent donc à accélérer le transit. Elles sont donc efficaces en cas de constipation.

## INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée  
Rejoignez le !!!  
[permaculture85@gmail.com](mailto:permaculture85@gmail.com)

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Recevoir de l'information de l'Association
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)  
Blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

