

Menu Repas de Récupération post-Marathon ou Ultra-Marathon (Barefoot Pat 13 Novembre 2013)

Plat	Ingrédients	Molécules	Propriétés
<u>Apéro</u>	Concombre, tomates cerise, carotte, chou-fleur, brocolis, céleri en branches, courgette... La liste des légumes est longue et le buffet plein de couleurs	Fibres, vitamines, polyphénols	Fait du bien
	Graines de tournesol	Vitamines du groupe B, vitamine E, bêta carotène, magnésium, fer, calcium, potassium, zinc, cuivre, chrome, manganèse, sélénium, phytostérols, acides aminés, et acides gras mono insaturés et polyinsaturés. Ouf !	La vitamine E et le bêta-carotène sont des antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres qui sont produits dans le cadre du processus de détoxification. Le sélénium et le cuivre, eux, sont nécessaires à votre organisme et à son propre système antioxydant. Les graines de tournesol pourraient par ailleurs contribuer à protéger le cœur et à stimuler le système immunitaire.
<u>Gaspacho Deux Tons</u>	Tomates	Lycopène, vitamines A, B, C, potassium	super anti-oxydant, anti-cancer
	Concombres	Potassium, vitamines A et K, fibres	digestion

<u>Saumon à l'ananas rôti</u>	Saumon	Protéines	Constituants des cellules, constituants des muscles
		Acides gras Omega-3	Constituants des cellules, anti-inflammatoires
	Ananas	Broméline, Fibres	Aide à la digestion
	Ail, piment, échalotes	Allyl polysulfides	Antibiotique, antioxydant, anti-inflammatoire, antiagrégant plaquettaire
	Citron vert	Vitamine C	Anti-oxydant, immunostimulant
<u>Riz au lait de coco et thé vert</u>	Riz	Glucides lents	Restauration des réserves en glycogène des muscles et du foie
	Lait de coco	Acides gras courts	Meilleur métabolisme des graisses et perte de la graisse abdominale
	Thé vert	Polyphénols	Antioxydants
		Caféine, théanine	Psychostimulant, antidépresseur

<u>Crumble aux pommes, figes, groseilles et airelles</u>	Pommes	fibres, polyphénols, flavonoïdes	Digestion, colon plus sain, antioxydants, anti-inflammatoire
	Figes	fibres, vitamines A, E, K, B1-2-6-9, polyphénols, potassium, calcium, manganèse, zinc, cuivre, fer, sélénium	Un des fruits les plus riches en tout ce qui fait du bien
	Groseilles, airelles	Vitamines, polyphénols	Antioxydants, anti-inflammatoire
		<u>Resvératrol</u> Avec les cranberries (canneberges) les groseilles, myrtilles et airelles sont les aliments les plus riches en resvératrol	Stimulant des cellules souches