

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mars 2012

Viva! santé

Votre programme santé
en entreprise



Un nouveau venu le yogourt grec

On vante sa valeur nutritive.
Mais qu'en est-il exactement?

Inspiré de la tradition grecque, ce yogourt crémeux s'obtient par égouttage pour éliminer une partie du petit-lait. Peu ou pas du tout gras, il procure deux fois plus de protéines que le yogourt nature à 2 % de matières grasses. Il s'agit d'un bon complément pour les repas pauvres en protéines. En version sucrée, il accompagne les fruits ou se satisfait d'un trait de sirop d'érable. Autrement, il compose une délicieuse trempette ou remplace la crème sure dans les recettes.

Sources : www.plaisirlaitiers.ca et
www.protegez-vous.ca

INFO-BULLE

En mars,
faites
un bon geste
par un don
de sang.



Pour info sur les points
de collecte:
www.hema-quebec.qc.ca

La roquette, du piquant dans l'assiette



La roquette, aussi nommée arugula, est la laitue chouchou des Italiens. Derrière ses tendres feuilles très découpées se cache une bonne dose de fibres, de potassium, de pectine, de vitamines A et B et de carotène. En bouche, elle dévoile une saveur agréable de noisette avec des notes piquantes.

Elle pique votre curiosité?
Voici une recette pour la découvrir :



Salade de roquette et prosciutto

Préparez une vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron et de poivre, au goût. Versez sur les feuilles de roquette et mélangez.

Agrémentez de copeaux de parmesan et de prosciutto émiétté, que vous aurez préalablement cuit au four à 350 °F pendant 20 minutes.

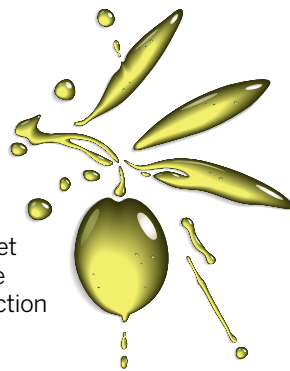
Source : www.servicevie.com

Olive ou canola ?

Le profil santé et les qualités gustatives de l'**huile d'olive** ne sont plus à prouver. Mais encore faut-il la consommer avec modération, car elle demeure un corps gras. Une cuillère à soupe contient 120 calories. Donc, oui à l'huile d'olive, mais avec retenue.

Et pourquoi pas l'**huile de canola** ? Il s'agit d'une source de vitamine E et d'oméga-3. On la dit aussi bénéfique pour la santé cardiovasculaire que l'huile d'olive. Le canola est largement cultivé au Canada pour la production de l'huile. Passe-partout et stable à la cuisson, elle mérite l'essai.

Source : www.passeportsante.net



Connaissez-vous le

GADGET TECHNO
**Nike
Fuel
Band?**



Tout nouveau, tout chaud !

Ce bracelet intelligent mesure votre activité physique quotidienne et vous fournit des indications sur vos performances et votre état de forme.

Pour en savoir plus, visitez
www.nike.com/fuelband/

www.viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions?
Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.

LaCapitale 