

Comment bien manger pour  
débuter sa journée ?

Faites le plein  
d'antioxydants !

**Antioxydants  
& Pouvoir  
Bienfaits**

## Contactez-nous

### Téléphone

+352 691 210 517

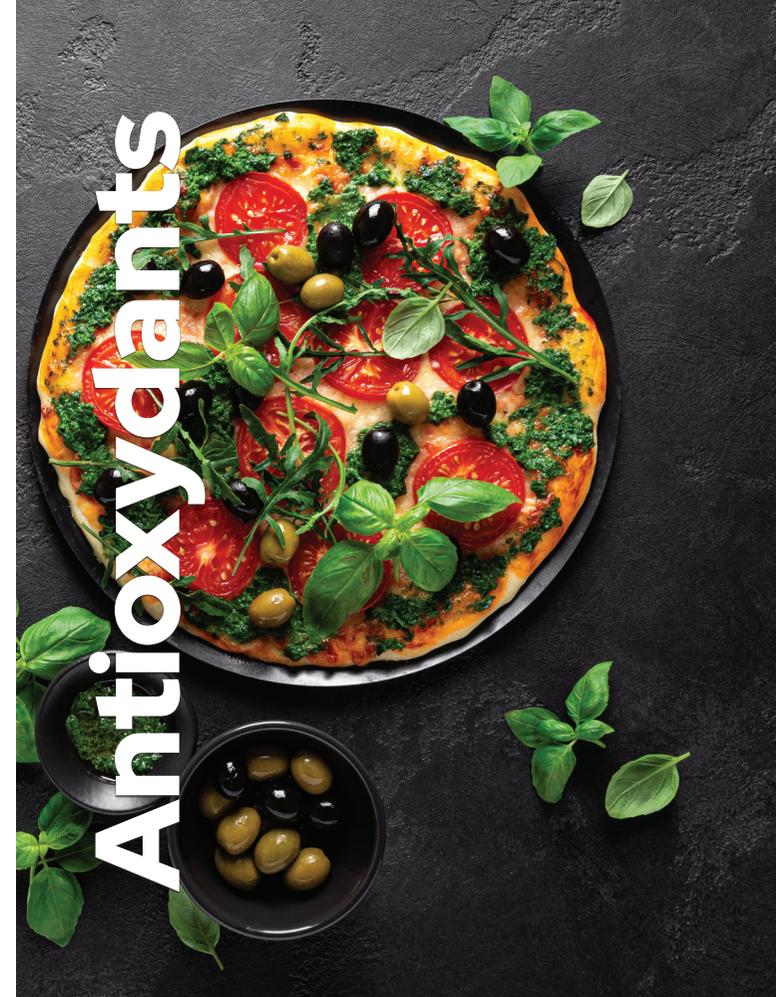
### E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

### Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange

© 2020, Ilda Calakovic



# & Pouvoir Bienfaits

PIZZA AU PAPRIKA  
ET AUX TOMATES

Ilda Calakovic - Diététicienne



Les **antioxydants** sont des **substances protectrices** qui luttent contre les radicaux libres. Les radicaux libres en excès sont responsables de dommages cellulaires. À l'inverse, les antioxydants, que l'on retrouve par exemple dans la **vitamine C**, ont un effet anti-âge.

## Ingrédients

- pâte pour une pizza
- 1 boîte de sauce tomate
- 4 tomates rouges
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 150 g de fromage râpé
- 1 oignon
- 6 olives
- une pincée de poivre
- huile et sel iodé
- basilic



## Pizza au paprika et aux tomates

**Nombre de personnes :** 4

**Temps de préparation :** 25 min.

Qui a dit qu'une pizza était toujours synonyme de junk food ? Je vous propose ici une pizza ultra saine et délicieuse : très riche en légumes.

## Quels sont les fruits et légumes les plus riches en antioxydants ?

**Les fruits et légumes de couleurs vives !**

[info@ilda-dieteticienne.lu](mailto:info@ilda-dieteticienne.lu)

## Préparation

1. Placer la pâte à pizza sur une plaque graissée, saupoudrer de sauce tomate. Couper en tranches les tomates rouges, le poivron et l'oignon et assaisonner avec une pincée de sel, le basilic et le poivre. Attention, il ne faut pas faire cuire trop longtemps : les ingrédients doivent être aussi crus que possible pour le stockage de la vitamine C.
2. Ajouter du fromage râpé, mettre la pizza au four durant 25 minutes.

## Antioxydants & Pouvoir Bienfaits