

Comment bien manger pour
débuter sa journée ?

Faites le plein
d'antioxydants !

**Antioxydants
& Pouvoir
Bienfaits**

Contactez-nous

Téléphone

+352 691 210 517

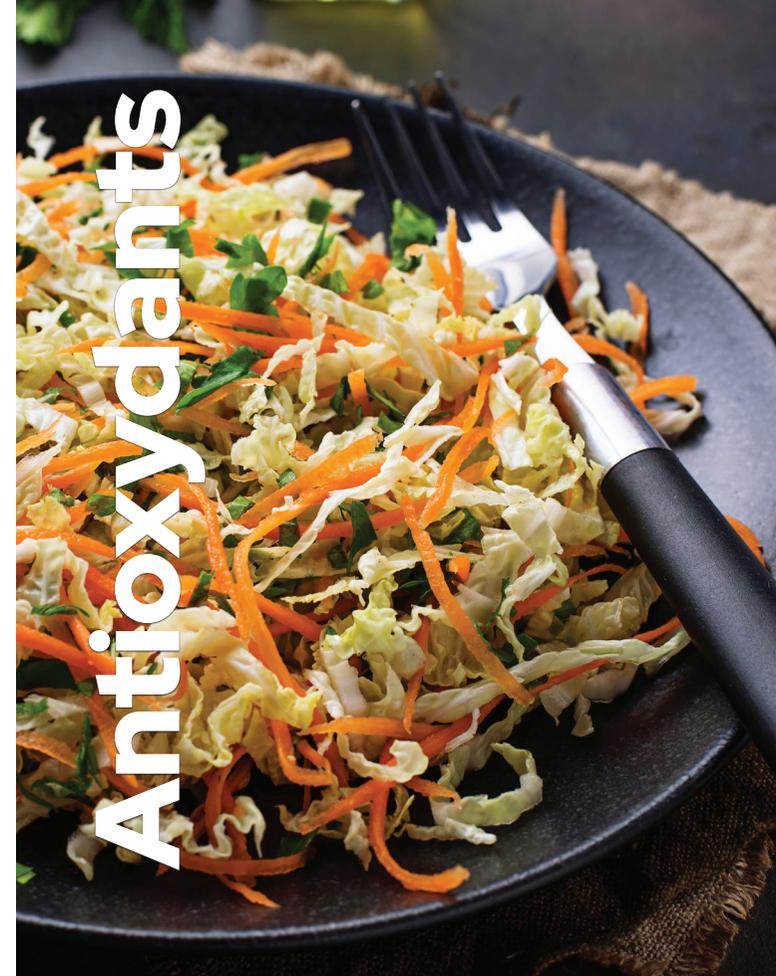
E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange

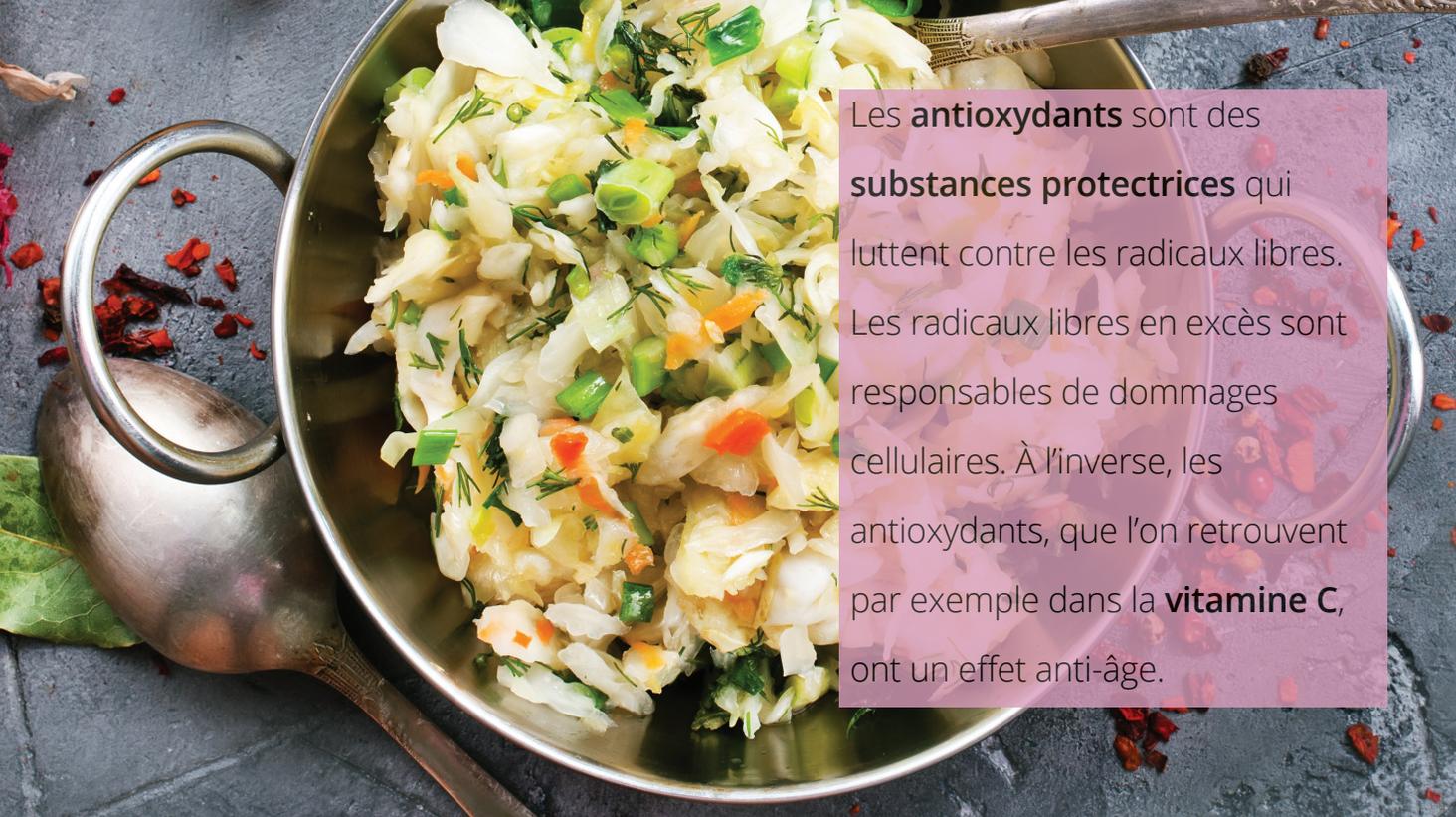
© 2020, Ilda Calakovic



& Pouvoir Bienfaits

SALADE DE POMMES DE TERRE
AVEC DU CHOU

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.

Salade de pommes de terre avec du chou

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 10 min.

Envie d'une recette de plat facile et rapide ? Découvrez cette recette de Salade à base de pommes de terre et de chou. Croquez la vie.

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

Les fruits et légumes de couleurs vives !

info@ilda-dieteticienne.lu

Ingrédients

- 500 g de petites pommes de terre
- 1 carotte
- 1 chou
- paprika
- poivre noir
- 1 cuillère à soupe de jus de citron ou du vinaigre
- huile d'olive
- sel iodé



Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre et carottes avec un peu de sel, mais pas trop longtemps.
2. Ensuite, couper le chou en lanières. Laisser le chou mijoter séparément, ajouter les pommes de terre et les carottes, également coupés en lanières. Mélanger le tout et ajouter le jus d'un demi citron, quelques graines de poivre noir et un peu de paprika. Bien mélanger et servir avec du riz.

Antioxydants & Pouvoir Bienfaits