Zen Bowl : Votre allié sérénité et vitalité

Les bienfaits nutritionnels

• Dinde : Excellente source de tryptophane (300-350 mg pour 100g), précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.

• Riz complet : Index glycémique modéré et apport en vitamines du groupe B pour soutenir le système nerveux.

• Graines de courge : Riches en magnésium (530 mg pour 100g) pour réduire la fatigue et favoriser la relaxation.

Ingrédients pour une portion

• 100g à 120g de dinde (poids cuit).

• 1/4 d'assiette de riz complet.

• 1/2 d'assiette de légumes colorés de saison.

• Une poignée de graines de courge.

• 1 cuillère à soupe d'huile végétale (colza ou olive) pour l'assimilation des vitamines.

Préparation optimale

• Riz complet : Faire tremper 30 minutes avant cuisson pour réduire le temps de préparation (ratio 1 volume de riz pour 2 à 2,5 volumes d'eau).

• Dinde : Cuire jusqu'à atteindre une température interne de 74°C pour garantir la sécurité alimentaire.

• Légumes : Privilégier une cuisson vapeur al dente pour conserver les fibres et les micro-nutriments.

Assemblage du Zen Bowl

• Respectez la règle d'or : 1/2 légumes colorés, 1/4 céréales complètes, 1/4 protéines.

• Ajoutez les graines de courge en finition pour apporter du croquant et des lipides de qualité.

• Arrosez d'huile végétale pour permettre une meilleure absorption des vitamines liposolubles contenues dans vos légumes.