



Rouleaux de lasagne aux courgettes

Envie de quelque chose de simple, sain et savoureux? Essayez cette recette.⁵

Ingrédients

- 6 oz de fromage ricotta allégé
- 3 oz de parmesan, râpé
- 1 œuf
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 6 oz de fromage mozzarella allégé, râpé
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 6 oz de sauce marinara
- 2 grandes courgettes (tranchées sur leur longueur et d'une épaisseur de 1/8 de pouce)

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Préparer le mélange de ricotta : Dans un bol, mélangez la ricotta, le parmesan, l'œuf et la poudre d'ail, le sel, le poivre et la moitié de la mozzarella.
2. Mettre une fine couche de marinara dans le fond d'un plat de cuisson de 9 pouces par 9 pouces.
3. Sur chaque tranche de courgette, verser à la cuillère une couche de mélange de ricotta.
4. Enrouler les tranches de courgettes. Placer dans un plat de cuisson. Saupoudrer avec le reste du fromage mozzarella.
5. Faites cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que le fromage soit fondu. Environ 30 minutes.

72 calories par rouleau. Donne 15 rouleaux.



Quatre simples moyens de renforcer les os

La mauvaise santé des os a un impact sur 54 millions d'adultes aux États-Unis.

« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » Souvenez-vous de cette phrase d'accroche pour les produits de la télévision.

Cette initiative a permis de sensibiliser le public aux personnes âgées et au risque de chute. C'est aussi devenu une icône de la culture pop, parodiée dans les films, les émissions de télévision et les bandes dessinées. En réalité, ce n'est pas drôle.

Selon la National Osteoporosis Foundation, environ 54 millions de personnes aux États-Unis ont une mauvaise santé osseuse.³

appauvrissement des tissus et des minéraux qui maintiennent la solidité des os. La faiblesse de vos os augmente les risques de fracture en cas de chute. Les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir d'une mauvaise santé osseuse. Mais la prévention commence dès la jeunesse. Voici ce que vous pouvez faire pour renforcer vos os :



1. Améliorer la nutrition.

Vos os ont besoin de calcium et de vitamine D pour être résistants. Les légumes verts à feuilles comme le chou frisé et les épinards, ainsi que les produits laitiers à faible teneur en matières grasses sont de bonnes sources de calcium. Le lait, les œufs, le poisson et les céréales enrichies contiennent de la vitamine D. Votre peau en fabrique également lorsque vous êtes au soleil.



2. Faites de l'exercice.

Les exercices avec des poids aident à renforcer les os. Vous pouvez faire du jogging, marcher ou jouer au tennis. Les exercices de musculation fondamentaux comme les squats, les pompes et les fentes renforcent également vos os.



3. Évitez de fumer.

Le tabagisme prévient l'absorption de nutriments importants par les os. Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter.



4. Consultez votre médecin.

Un simple test sanguin permet de mesurer les taux de calcium et de vitamine D. Les radiographies et autres examens sont également utiles à votre médecin pour évaluer la santé de vos os.

MORE

25 autres moyens d'améliorer la santé des os <https://tinyurl.com/1in1upp>

Votre commande est prête : Le coût caché des sorties au restaurant

Les repas de restaurant les plus riches en calories... Les repas américains, chinois et italiens contiennent en moyenne 1 495 calories par entrée.

Cuisinez chez vous pour améliorer votre alimentation

Si vous souhaitez contrôler votre poids et améliorer votre santé, faites un effort pour préparer vos propres repas plus souvent.

Cela pourrait nécessiter un peu de planification. Mais vous pouvez choisir des plats plus sains et servir des portions plus petites qu'au restaurant. Si vous manquez de temps pour cuisiner à la maison, faites des choix alimentaires plus judicieux lorsque vous passez une commande.

MORE

Calories au menu <https://tinyurl.com/3phv9mxxm>

Références :

1. Mols, R. E., et al. (2015). Visualization of coronary artery calcification: Influence on risk modification. [Visualisation des artères coronaires : Impact sur la modification du risque.] American Journal of Medicine, 128(9): 1023.e23-31. De : <https://tinyurl.com/2ef5pvmq>
2. Urban, L., et al. (2016). Energy contents of frequently ordered restaurant meals and comparison with human energy requirements and US Department of Agriculture database information: A multisite randomized study. [Contenu énergétique des repas de restaurant les plus fréquemment commandés et comparaison avec les besoins en énergie humaine et les informations de la base de données du département américain de l'Agriculture : Une étude randomisée multisite.] Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(4): 590-598. De : <https://tinyurl.com/595fn684>
3. National Osteoporosis Foundation. (2014). Osteoporosis and low bone density in the United States. [L'ostéoporose et une faible densité osseuse aux États-Unis.] De : <https://tinyurl.com/1bcf2qn0>
4. Kallistratos, M., et al. (2020). The effect of mid-day sleep on blood pressure levels in patients with arterial hypertension. [L'effet du sommeil en milieu de journée sur la pression artérielle chez les patients souffrant d'hypertension artérielle.] European Journal of Internal Medicine, 80:86-90. De : <https://tinyurl.com/3gt73zpo>
5. U.S. Department of Veteran Affairs. (2017). Rouleaux de lasagne aux courgettes De : <https://tinyurl.com/27lz5aem>



Participez au Défi santé de Mars!

Soyez conscient au quotidien : Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience
Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/02/hc-be-mindful-daily.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?