

Des Réponses Nutritives et Naturelles

Grâce à un procédé Breveté et des formules étudiées, LA MANDORLE élabore des poudres instantanées de haute valeur nutritionnelle. Naturellement sans lactose, ni gluten, les produits LA MANDORLE sont des alternatives idéales au quotidien.

... Des solutions à toutes situations...

En boisson:

Les laits d'amandes et de châtaignes sont des boissons nutritives idéales au quotidien. Le lait d'amande Ω , contribue, dans le cadre d'une bonne hygiène de vie, à votre bien-être.

> Des sources naturelles de protéines, calcium et probiotiques.

En petits déjeuners et collations:

Les P'tits déj d'amandes ou noisettes avec céréales germées sans gluten sont des solutions simples, rapides et pratiques pour des pauses nutritives à tout instant de la journée.

Ils apportent une grande richesse en calcium / magnésium. Pour vos tartines, essayez **Délice d'Amandes** et **Délice Noisette-Chocolat**, un régal! Selon vos envies, la boissons végétales peuvent être ajoutées à toute boisson chaude: chicorée, thé, tisane...

> Des sources de glucides, de protéines, calcium, magnésium, fer et vitamines au quotidien.

En cuisine:

Innovez en cuisine avec les laits végétaux: amande, noisette, châtaigne et coco... À utiliser comme un lait après dilution.

Encore plus rapides! Les versions liquides, sans sucre: le lait et la crème cuisine amande coco.

Et régaliez-vous avec les flans au lait d'amande ou de coco.

Pour assaisonner, essayez, en compléments d'autres huiles, les huiles de noisettes et amandes, raffinées et délicates.

> Pour des recettes 100% végétales gourmandes et légères.



LA MANDORLE

L'alimentation du senior

Contrairement aux idées reçues, les seniors ne doivent pas moins manger en vieillissant. Ils doivent simplement « mieux » manger avec :

- une alimentation saine et équilibrée, respectueuse de leur physiologie ;
- des apports nutritionnels et énergétiques adaptés à leurs besoins.

Pour le bien-être de l'organisme, les seniors doivent tout particulièrement veiller à leurs apports en protéines, en calcium et en fibres et à bien s'hydrater.

Bien manger pour bien vieillir en profitant du bel âge

Des protéines de qualité pour conserver sa masse musculaire

Les protéines sont indispensables à l'entretien des tissus de notre corps.

Chez les seniors, les besoins en protéines sont particulièrement importants. Associés à un apport énergétique correct, ils permettent de stimuler le renouvellement cellulaire, de préserver la masse musculaire et de se rétablir plus facilement lors de problèmes de santé. Il est préférable de consommer des protéines végétales et/ou animales de qualité.

Du calcium pour préserver le capital osseux

Le calcium est l'élément minéral majoritaire de l'organisme, principalement au niveau des os et des dents. Le capital osseux se constitue tout au long de la vie. Une bonne minéralisation dépend des apports calciques quotidiens et de leur biodisponibilité au niveau de l'organisme.

La vitamine D optimise l'assimilation du calcium. Les besoins en calcium des seniors sont établis à 1200 mg/jour. Cet apport est particulièrement important chez la femme ménopausée et doit faire l'objet d'une attention particulière.

Un déficit en calcium entraîne une fragilisation osseuse et augmente le risque de fractures (notamment de la hanche).

Des fibres pour améliorer la digestion et l'équilibre métabolique

La consommation de fibres améliore le processus digestif et contribue à réguler la glycémie et le taux de cholestérol.

Associé à une activité physique (régulière et modérée) et à une hydratation suffisante, un apport quotidien en fibres permet de régulariser le transit.

De l'eau pour hydrater l'organisme

L'eau représente 70% du poids chez le nourrisson et 50% chez la personne âgée en bonne santé. Apportée quotidiennement, elle assure la bonne hydratation de l'organisme et contribue aux échanges cellulaires. La sensation de soif se perd en vieillissant. Or, les besoins ne diminuent pas avec l'âge. Il est important de consommer une eau faiblement minéralisée, de préférence en dehors des repas, et en quantité supérieure à 1,5L par jour. Ces apports sont particulièrement majorés en cas d'épisodes de fièvre ou de forte chaleur.

Conseils généraux

Au final, un mode de vie caractérisé par une activité physique régulière, des contacts sociaux et une alimentation variée et équilibrée constitue le meilleur moyen de vieillir en bonne santé.

	FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DE CONSOMMATION	INTÉRÊTS NUTRITIONNELS ET RECOMMANDATIONS
FRUITS ET LÉGUMES	au moins 5 par jour	Sources de fibres , vitamines et minéraux . Consommez crus ou peu cuits suivant tolérance. Préférez les fruits et légumes frais , de saison. Consommez les fruits acides en dehors des repas.
CÉRÉALES ET FÉCULENTS	à chaque repas et selon l'appétit	Sources d'énergie et de vitamines B . Favorisez les aliments céréaliers semi-complets (suivant tolérance) et les légumes secs pour leur richesse en nutriments et protéines végétales.
VIANDES POISSONS ŒUFS	1 à 2 fois par jour	Sources de protéines animales. Préférez les protéines de qualité (viandes maigres, volailles, poissons, oeufs).
PRODUITS LAITIERS	3 fois par jour	Sources de calcium . Selon tolérance, privilégiez les produits à base de lait de chèvre ou de brebis.
MATIÈRES GRASSES	Privilégiez les huiles de qualité (1 ^{ère} pression à froid)	Apport d'acides gras essentiels (Oméga 3, Oméga 6). Favorisez la variété et limitez les graisses cuites ou animales.
PRODUITS SUCRÉS	Limitez la consommation	Aliments plaisirs que vous pouvez vous offrir de temps en temps sans en abuser, de préférence en fin de repas.
BOISSONS VÉGÉTALES LA MANDORLE	Adaptez la consommation en fonction des besoins	Apports de protéines , acides gras, fibres , vitamines, minéraux (calcium, magnésium, phosphore)... A consommer en boisson ou en cuisine.
BOISSONS	Minimum 1,5 L d'eau par jour	Pensez à boire en dehors des repas pour prévenir la déshydratation

Les conseils de LA MANDORLE

Préparation LA MANDORLE	LES SOURCES DE FIBRES	LES + RICHES EN CALCIUM	LES + RICHES EN PROTÉINES	POUR LES + SPORTIFS
Lait d'Amande	✓	✓	✓	✓
Lait d'Amande Ω		✓		✓
Boisson Amande Noisette		✓	✓	
Boisson Amande Châtaigne				✓
Lait de Coco & P'tit déj' Coco	✓			
P'tit déj Amande & Châtaigne	✓	✓		✓
P'tit déj Noisette/Cacao	✓	✓		✓
Flan dessert Amande/Coco	✓			✓
Pâte à tartiner Amandes ou Noisette/Chocolat				✓
Crème cuisine 25 cl (amande ou coco)	✓			
Lait d'Amande Chocolat	✓	✓		✓

EXEMPLES DE MENUS AVEC LA MANDORLE

DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> • Pamplemousse • Lotte marinée Huile d'Amande • Haricots verts • Far au Lait d'amande 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade vinaigrette Huile d'Amande • Escalope de pomme de terre • Fromage de chèvre • Compote 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates vinaigrette Huile d'Amande • Courgette / Pomme de terre • Escalope de dinde • Semoule en duo pommes/châtaignes 	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri mayonnaise à l'Huile de noisette • Souflé de carottes à la noisette • Rochers aux amandes
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> • En pause légère et gourmande, dégustez les flans au lait d'amande (vanille ou chocolat) ou au lait de coco • En promenade, n'oubliez pas votre briquette de lait d'amande vanille ou chocolat selon vos envies. 			
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes avec 1 cspe d'Huile d'Amande • Gratin de potimarron • Flan vanille au lait d'amande 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées avec 1 cspe d'Huile d'Amande • Aubergines / riz • Tarte à la compote au lait d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de betteraves avec 1 cspe d'Huile d'Amande • carottes vichy à la béchamel à la noisettes • Île flottante à la crème anglaise aux amandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade vinaigrette Huile de noisette • Endives au jambon gratinées au four • Crêpes fourrées noisettes

Retrouvez nos idées recettes sur www.lamandorle.com