

Menu Santé

19 euros

Poêlée au surimi et aux crevettes



Filet mignon de porc aux aubergines



Gâteau à l'ananas

Diététique pour porc aux aubergines

Le porc est une viande riche en protéines de bonne qualité mais également en graisses saturées. Néanmoins, certains morceaux de porc sont moins gras et tout à fait intégrables aux menus d'un régime minceur, c'est le cas par exemple du filet mignon. Il contient moins de 5 g de graisses pour 100 g. De plus, comme la plupart des viandes rouges, il fournit du fer en quantité intéressante qui est bien absorbé par l'organisme (fer héminique). Il en possède environ 1,5 mg / 100 g cuit. Les aubergines font partie des légumes de la diète méditerranéenne, réputée pour ses bienfaits au niveau de la santé. Elle contient des minéraux en bonne quantité tels que le potassium et des vitamines telles que la vitamine C et les vitamines du groupe B. Elle est également riche en fibres ayant une action efficace au niveau du transit.