

PIERAROSA

Voici des **recettes complètes et équilibrées** pour chaque saison, adaptées aux besoins par personne avec les apports précis en magnésium par portion. Les recettes sont conçues pour couvrir une partie significative des **300 à 400 mg/jour recommandés** (ANSES), en privilégiant des ingrédients accessibles et savoureux.

Printemps/Été

Petit-déjeuner : Smoothie vert énergisant

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 banane (33 mg)
- 1 poignée d'épinards frais (80 g, 60 mg)
- 1 c. à soupe de graines de courge (15 g, 80 mg)
- 1 c. à soupe de poudre de cacao cru (10 g, 50 mg)
- 200 ml de lait d'amande (40 mg)
- 1 c. à café de miel (optionnel)

Préparation : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. **Apport en magnésium : 263 mg** (70 % des AJR pour les femmes, 65 % pour les hommes).

Déjeuner : Salade de quinoa, avocat et noix

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 80 g de quinoa cuit (120 mg)
- ½ avocat (30 mg)
- 10 noix (50 g, 100 mg)
- 1 poignée de roquette (20 g, 10 mg)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre

Préparation : Mélangez le quinoa cuit avec l'avocat coupé en dés, les noix concassées et la roquette. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. **Apport en magnésium : 260 mg.**

Dîner : Saumon grillé aux brocolis et patate douce

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 filet de saumon (150 g, 30 mg)
- 150 g de brocolis cuits à la vapeur (40 mg)
- 100 g de patate douce rôtie (30 mg)
- 1 c. à soupe de graines de sésame (10 g, 30 mg)

Préparation : Faites griller le saumon et servez avec les brocolis et la patate douce. Saupoudrez de graines de sésame. **Apport en magnésium : 130 mg.**

Total journalier : 653 mg (couvre largement les besoins).

Automne/Hiver

Petit-déjeuner : Porridge aux amandes et graines de chia

Ingédients (pour 1 personne) :

- 50 g de flocons d'avoine (60 mg)
- 1 c. à soupe de graines de chia (15 g, 50 mg)
- 1 c. à soupe de purée d'amande (20 g, 50 mg)
- 1 c. à café de cannelle
- 200 ml de lait de coco (ou lait végétal, 30 mg)

Préparation : Faites chauffer les flocons d'avoine avec le lait, ajoutez les graines de chia et la purée d'amande. Parsemez de cannelle. **Apport en magnésium : 190 mg.**

Déjeuner : Soupe de lentilles corail et légumes

Ingédients (pour 1 personne) :

- 100 g de lentilles corail cuites (70 mg)
- 1 carotte (10 mg)
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tranche de pain complet (30 mg)

Préparation : Faites revenir l'oignon et la carotte, ajoutez les lentilles et couvrez d'eau. Laissez mijoter 20 min. Servez avec le pain. **Apport en magnésium : 110 mg.**

Dîner : Chocolat chaud aux amandes et purée de patate douce

Ingédients (pour 1 personne) :

- 100 g de patate douce cuite (30 mg)
- 1 carré de chocolat noir 85 % (30 g, 80 mg)
- 10 amandes (30 g, 80 mg)
- 1 c. à café de cacao en poudre (10 mg)

Préparation : Écrasez la patate douce en purée. Faites fondre le chocolat dans du lait végétal, ajoutez les amandes concassées et le cacao. **Apport en magnésium : 200 mg.**

Total journalier : 500 mg (complétez avec une eau riche en magnésium comme Hépar pour atteindre 600 mg).

Astuces pour maximiser l'absorption

- **Associez le magnésium à la vitamine B6** (bananes, noix, poissons gras) et à la **vitamine D** (exposition au soleil, poissons gras).
- **Évitez café/thé** pendant les repas, car ils réduisent l'absorption.