

ALTERNATIVES AU CAFE ET THE MATE ET CHICOREE

Maté

Le maté, Paraguay, des de la



paraguariensis (arbuste mesurant 4 à 10 mètres de haut, de la famille du houx).
Sa culture s'effectue surtout en Amérique du Sud, au Brésil, en Argentine, au Paraguay et en Uruguay. Les feuilles sont séchées et transformées pour préparer des infusions. Le maté apporte un peu de vitamines(C) et de minéraux (Mg, 10 % AJR)

Boisson excitante, en raison de son contenu en caféine (70 mg pour une tasse de 200 mL / 100 mg pour un expresso).

Le maté est considéré comme antioxydant car il contient également de la théobromine, de la théophylline, des acides phénoliques, des flavonoïdes et des saponosides triterpéniques (acide ursolique).

Chicorée



Plantes de la famille des Asteraceae, la chicorée peut se savourer en boisson à partir de la racine, et les feuilles peuvent se déguster comme une salade et se manger cru avec une vinaigrette.

Elle est riche en **fibres (inuline = prébiotiques)** et en minéraux, naturellement sans caféine et pauvre en apport calorique. Elle stimule la flore intestinale, favorise l'assimilation du calcium et du fer, assure la digestion (cholérétique et cholagogue), renforce les défenses naturelles. Elle permet aussi de réduire les apports de sel, puisqu'elle est un exhausteur de goût.

*La France est le
premier
producteur
européen de
chicorée
industrielle à
torréfier*



Quels sont les bienfaits du maté ?

1. propriétés diurétiques,
2. stimulant contre la fatigue,
3. améliorant les performances cognitives
4. lipolytique dans le cadre d'un régime amaigrissant