

**Bien manger,
*mieux vivre***

nature's kitchen





Parmi les dérèglements qui affectent nos régions, le dérèglement alimentaire n'est pas le moindre.

Depuis dix mille ans que l'agriculture existe, l'alimentation a probablement connu ses plus grands bouleversements ces cinquante dernières années : accroissement spectaculaire des rendements agricoles par sélection et réduction du nombre de variétés (sélection des céréales les plus riches en gluten) ainsi que par le recours aux engrais azotés et aux pesticides, réduction continue des coûts par une industrialisation de la production alimentaire, par l'usage des conservateurs (réduction des coûts de transport), des additifs et des

«améliorants» de toute sorte, mondialisation des approvisionnements «hors saison», apparition des OGM, dérèglement des repas, développement spectaculaire du fast-food et de la consommation de sucre, de l'huile de palme, de gluten et de viande.

Les conséquences de cette révolution ne se limitent pas au surpoids : elles ont un impact profond et durable sur la santé et sur l'environnement.

«Comment bien manger?» est évidemment la question centrale de ce livre. Nous sommes tous bombardés d'avis sur cette question et ceux-ci sont parfois contradictoires !

La nutrition ne se résume certainement pas à un calcul du nombre de kilocalories ingérées. Si c'était vrai, il suffirait de manger «light», alors que les produits industriels sont malheureusement très pauvres d'un point de vue nutritionnel. Par exemple, l'essor des soft drinks «light» et «zéro» n'a absolument aucun sens d'un point de vue de l'alimentation.

La nutrition est au contraire complexe, au carrefour de plusieurs disciplines scientifiques : la biologie, la médecine et la psychologie.

La nutrition est au cœur même du projet EXKi depuis sa fondation en 2001. Conseillé par des experts en nutrition comme Eurofood et le CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaire), EXKi veut rendre accessible à tous une offre alimentaire bénéfique, tous les jours.

Comme fondateurs d'EXKi, nous voulons poursuivre cette action militante pour le respect de la santé et l'élargir à tous ceux qui veulent y joindre le plaisir du goût et de la convivialité.

Ce livre expose l'approche d'EXKi en matière de nutrition et les dix engagements qui la concrétisent.

Le but est de partager ces réflexions avec vous. Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Le contenu du livre est également disponible sur notre site www.EXKi.com où nous serions heureux de recevoir vos éventuelles remarques et recommandations.

Frédéric Rouvez et Nicolas Steisel
Co-fondateurs d'EXKi



Alimentation : *Mythes et réalités*



Bien s'alimenter = « Faire régime » ?

Dans une société où la source des produits consommés est difficilement identifiable, rien d'étonnant à ce que l'obésité, les allergies et les intolérances en tous genres progressent. Pour répondre à ce phénomène préoccupant, un florilège de régimes s'est développé sous diverses appellations : «low fat», hypocalorique, hyper-protéiné, «low carb», paléo, etc. Chacun d'entre eux propose une restriction différente et contraignante. Le «low fat» exige une réduction de tout aliment gras, le régime «hypocalorique» fonctionne par la baisse notable des calories assimilées au cours d'une journée, la diète hyper-protéinée encourage la consommation de milkshakes ou de barres protéinées, le régime «low carb» exclut les glucides, etc.

Ces régimes populaires en plus de présenter un bon nombre de carences, suscitent un sentiment de confusion. Non seulement ils proposent des restrictions

contradictoires et abusives, mais ils assignent également au mot «régime» une connotation négative ! Aujourd'hui, à la lecture du mot «régime», chacun pense à la privation. C'est exactement ce que ces types de régimes exigent : se priver abusivement d'un élément nutritionnel pour perdre du poids. Une telle diète conduit presque toujours à une forme de déséquilibre alimentaire. Surtout, le mot d'ordre ne doit pas être la restriction mais bien l'équilibre. C'est en équilibrant notre alimentation que nous permettrons à notre corps de retrouver une forme olympique.

Selon un autre raccourci alimenté par ces régimes restrictifs, l'alimentation saine est l'ennemie de la gourmandise. C'est justement un préjugé que les restaurants EXKi tentent de démentir.

En quoi consiste une bonne alimentation ?

Face à la complexité du secteur de la nutrition, il existe une façon très simple de s'y retrouver. «Manger sain, c'est manger simple», explique ainsi Isabelle Coupienne, fondatrice de Land Farm & Men, premier producteur de quinoa belge. Et manger simple, c'est manger ce que l'on voit : une tomate est une tomate, un morceau de poulet est un morceau de poulet, une purée de pomme de terre est un condensé de patates, un pain de viande est un mélange de pain et de viande. Vous souriez ? Pourtant, une minorité de consommateurs peuvent prétendre à une réelle connaissance de la composition de leurs plats. La plupart prépare ses plats, certes, mais souvent à base d'ingrédients déjà transformés.

Manger sain, c'est également prendre conscience des aliments à privilégier au détriment de ceux que l'on peut aisément limiter. Les fruits et légumes de saison sont très vertueux et peuvent être consommés en tous temps. Les légumineuses telles que le quinoa, les lentilles, les petits-pois ou les haricots constituent également une excellente alternative notamment au riz blanc ou aux pâtes que l'on consomme souvent par habitude ou par facilité. Les protéines animales sont bienfaites mais ne peuvent pas être consommées quotidiennement, à l'instar des aliments sucrés et des matières grasses. Les poissons gras, les oléagineuses, certaines huiles sont bénéfiques pour le bien-être de l'organisme et ne peuvent être évités sous prétexte qu'ils affichent un taux de calories élevé.

Informé, comprendre les enjeux de l'alimentation, privilégier la consommation des ingrédients vertueux, proposer une alternative, ce sont les missions que tente de relever EXKi, notamment à travers ses dix engagements.



Depuis sa fondation en 2001, EXKi veille à proposer des recettes originales, saines et respectueuses de l'environnement. Le principe est simple: manger « bon et sain » sans passer de longues heures en cuisine, c'est possible. Avant sa création, aucun service de restauration rapide ne proposait de solution réellement saine. Depuis, il est possible de profiter d'un plat gourmet, sain, de qualité et disponible immédiatement. Le plaisir gustatif constitue l'une des charpentes du projet EXKi. Pour réaliser cette mission, l'enseigne a développé son offre culinaire autour de 10 grandes convictions:

Les 10 engagements d'EXKi



1. Une prédominance locale et végétale

EXKi se définit comme la «nature's kitchen», la cuisine de la nature, et s'engage à préserver la diversité pour encourager et protéger la richesse alimentaire des terroirs qui l'entourent. Car cette diversité, indispensable à l'alimentation équilibrée, est actuellement mise en danger par l'ère des aliments transformés et des productions de masse. Au travers des recettes qu'elle propose, EXKi veille à privilégier l'utilisation d'aliments locaux non transformés, en prédominance une grande variété de légumes.

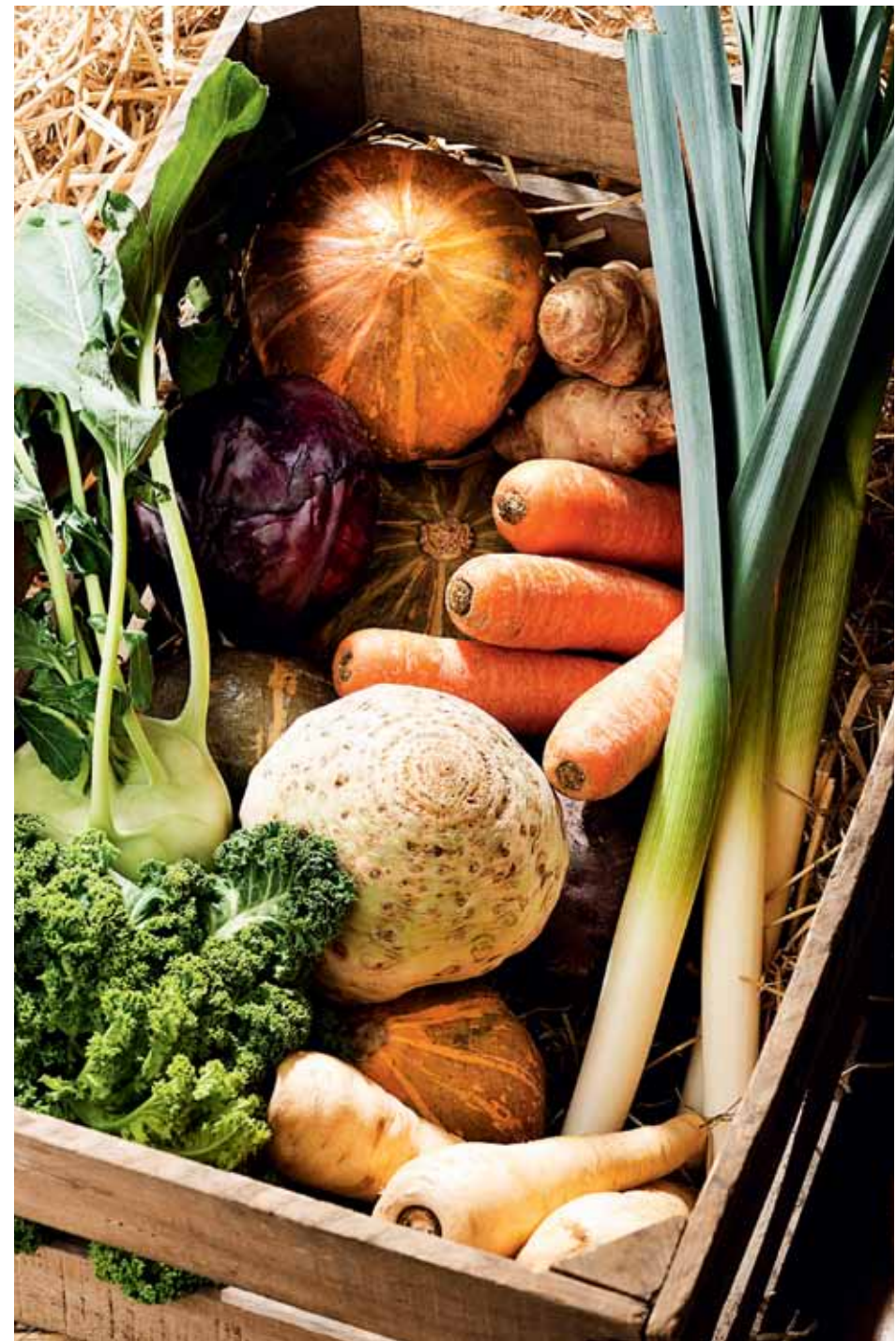
EXKi a été admise en 2006 dans Eurotoques, une association de restaurateurs fondée par Paul Bocuse pour le respect des terroirs et de la biodiversité alimentaire en Europe.

EXKi met un point d'honneur à respecter son environnement et à offrir une alternative aux fast-foods souvent synonymes de gras et de «malbouffe». Comment ? En travaillant essentiellement sur base de produits ultrafrais, de saison, locaux et si possible bio, en refusant les édulcorants artificiels – l'aspartame et l'Acesulfame K sont exclus des boissons proposées –, en évitant l'huile de palme, en lavant ses légumes à l'eau non hyper chlorée et en limitant les conservateurs.

Le pain EXKi est depuis toujours intégralement fait de farine bio de première qualité, il est levé lentement et cuit manuellement dans un four à sol avant d'être livré chaque nuit dans chacun des restaurants. Il n'a pas été congelé et ne contient aucun «améliorant». Ce niveau de qualité nutritionnelle est unique en restauration rapide.

Le poulet EXKi, labellisé «vitaProject» est issu d'un élevage exclusivement local, qui bannit l'utilisation d'antibiotiques, de préventifs ou d'accélérateurs de croissance. Les œufs sont également issus d'élevages soit biologiques, soit en plein air, soit au sol, mais jamais en batterie. Quant au poisson labellisé MSC (Marine Stewardship Council) introduit depuis 2013, il est issu d'une pêche durable et responsable.

Une carte Printemps/Été et une carte Automne/Hiver privilégient les ingrédients de saison, de même que les créations culinaires autour du «légume du mois».



2. Des aliments biologiques et respectueux de l'environnement

Consommer «bio»: pourquoi?

Depuis quelques années, l'appellation «bio» semble être utilisée pour désigner plusieurs concepts souvent très différents: la notion paraît s'éloigner progressivement de sa signification originelle. Tantôt pour faire référence à l'écologie, tantôt pour évoquer l'alimentation saine, tantôt pour parler minceur. Le «bio» est donc sujet à une ambivalence qui peut prêter à confusion. Afin d'appréhender et de mieux comprendre l'importance d'une alimentation écologique, revenons sur la véritable signification de l'appellation «bio».

L'agriculture biologique est un système de production agricole basé sur le respect du vivant et des cycles naturels. L'objectif visé est le maintien ou l'amélioration de la santé du sol, de l'eau, des végétaux et des animaux en vue de soutenir un haut taux de biodiversité. Dans un souci de respect de l'environnement, l'agriculture biologique veille à utiliser l'énergie et les ressources naturelles de façon responsable, notamment en respectant les cycles biologiques et en se basant sur la gestion rationnelle. Le «bio» concernera tout individu désireux de consommer des denrées alimentaires variées, de haute qualité et respectueuses de l'environnement.

Mais depuis les années 1960, l'importance de consommer biologique semble avoir été négligée par le secteur agricole, plutôt concentré sur l'augmentation des rendements. La population mondiale ayant doublé en cinquante ans, l'état d'urgence a encouragé les agriculteurs à répondre

en priorité aux besoins des consommateurs. Les conséquences de cette mission pourtant louable sont dramatiques. Parmi celles-ci, l'usage intensif des engrais azotés a détruit nos sols, le recours aux pesticides a massivement tué la diversité des espèces animales et végétales. La stratégie de production massive employée par le secteur agricole au cours de ces cinquante dernières années a atteint ses limites et nécessite un nouveau souffle, une restructuration, de nouvelles méthodes. Par ailleurs, de plus en plus d'agriculteurs ont fait le constat des dégâts occasionnés par la négligence de l'environnement dans leur processus de production et ont souhaité se convertir à l'agriculture biologique en s'engageant à n'utiliser que des moyens naturels et préserver ainsi la biodiversité.

Aujourd'hui, l'agriculture biologique représente 5 % des surfaces cultivables, est en développement continu et bénéficie de nombreuses innovations technologiques lui permettant d'atteindre une efficacité à grande échelle. A l'heure où la viabilité de notre planète est sérieusement remise en question et la pérennité de notre système de consommation largement contesté, à l'heure également où ces agriculteurs désireux de promouvoir l'alimentation biologique nous offrent la possibilité de participer à la guérison de la terre, EXKi souhaite soutenir cette alternative. Alors, pourquoi consommer bio? Car c'est participer à l'entretien de notre planète, c'est nourrir l'espoir qu'elle puisse accueillir les futures générations dans des conditions viables...



3. Moins de viande et plus de légumes

Une alimentation saine, équilibrée, gourmande et respectueuse de l'environnement passe inévitablement par une large consommation de légumes. C'est pourquoi EXKi a souhaité mettre ceux-ci au centre de ses créations culinaires. Bien qu'accueillant volontiers les protéines animales, celles-ci sont toujours proposées de façon modérée et en accompagnement du légume plutôt que l'inverse.

Limiter sa consommation de viande, pourquoi ?

La surproduction d'aliments d'origine animale menace la biodiversité et participe à la pollution de l'eau, au réchauffement climatique ainsi qu'à la déforestation. Afin de respecter son rôle de restauration rapide «eco-friendly», EXKi limite les protéines animales. Si chaque individu réduisait sa consommation de viande à trois fois par semaine au lieu de sept, l'empreinte écologique alimentaire serait largement réduite.

Pour cette raison, 50 % des plats proposés chez EXKi sont végétariens. Le légume constituant la base de chacun des mets disponibles, EXKi veille à ce que celui-ci soit particulièrement frais et s'approvisionne donc essentiellement

auprès de bassins agricoles situés à maximum 300 kilomètres. Grâce à ce souci de proximité, EXKi a progressivement noué des partenariats avec ses producteurs et contribué au développement de filières courtes comme celle du quinoa bio belge, en étroite coopération avec Land, Farm & Men, réseau innovant d'agronomes belges.

Privilégier les légumes de saison : pourquoi ?

L'importance de s'approvisionner en produits de saison n'est pas négligeable pour le respect de la santé, de l'environnement et du palais gourmand de ses clients. Par exemple, la plupart des fruits d'été sont acides. Notre corps tolère mieux l'acidité lorsqu'il fait chaud. Manger en hiver des fruits acides d'été est donc déconseillé d'un point de vue nutritionnel autant qu'environnemental puisqu'il aura fallu des tonnes de CO2 pour le transport ou pour le forçage en serres chaudes.

Plus encore, si un légume ou un fruit est mûr et fraîchement récolté, il sera plus riche en vitamines et en nutriments.

Voilà pourquoi les restaurants EXKi proposent chaque mois un légume local, de saison et issu de l'agriculture biologique, mis à l'honneur à travers plusieurs recettes. Certains ornent d'ailleurs les pages de ce livre !



6 raisons de manger des légumes :

Profiter des bienfaits d'une alimentation moins acide grâce au PH neutre ou basique des légumes

Réduire les apports en calories et en glucides

Réduire les apports en gluten

Augmenter les apports en fibres

Bénéficier d'une diversité en sels minéraux, vitamines et oligo-éléments

Réduire l'empreinte écologique (la production de légumes et légumineuses consommant moins d'eau, de surface agricole et d'énergie que la production de viande)



4. Des huiles saines et bénéfiques

Exclure la mayonnaise au profit des émulsions de légumes :

Depuis la création d'EXKi, ses chefs privilégient l'utilisation d'huiles et d'émulsions de légumes plutôt que de mayonnaise ou autres sauces grasses. Autant pour les sandwiches que pour les sauces ou les vinaigrettes, EXKi a recours à différentes émulsions, à base de 80 % de légumes frais et 20 % d'huile de colza, contenant 4 fois moins de graisses qu'une mayonnaise traditionnelle. Ces émulsions représentent la solution idéale pour compléter l'apport quotidien en glucides, fibres, vitamines et minéraux. Dès lors, pourquoi est-elle absente des autres types de restauration ? Son prix est 4 fois plus élevé que celui de la mayonnaise, mais ses bienfaits nutritionnels sont incomparables.

Privilégier l'huile de colza et l'huile d'olive

Le choix des huiles utilisées par les cuisines EXKi vise à optimiser les bienfaits de chaque plat. Au vu de leur teneur en acides gras poly-insaturés (Oméga 3 et Oméga 6), l'huile de colza et l'huile d'olive, toutes deux vierges et pressées à froid, sont privilégiées et participent notamment à la réduction des lipides assimilés par l'organisme.

L'huile d'olive est composée de 80 % d'acides gras mono-insaturés qui permettent une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires, via notamment un meilleur contrôle de la tension artérielle, une diminution des taux sanguins de triglycérides, glucose et de mauvais cholestérol. Sans oublier les antioxydants, vitamines K et vitamines E largement fournis par ces deux types d'huile.



5. Pas de sucre, mais plus de goût

La restauration EXKi veille à bannir le sucre ajouté, tant dans les salades de fruits, jus de fruits, salades vertes, sandwiches, soupes et plats chauds. Ainsi, le client redécouvre le goût véritable des aliments dont il oublie parfois la vraie saveur. Un produit de qualité peut se passer d'exhausteurs de goûts et de sucres ajoutés.

Qu'est-ce que le sucre ?

Les sucres sont des glucides simples, composés d'une ou deux molécules seulement et que l'on retrouve, à leur état naturel, dans peu d'aliments : les fruits, le lait, le miel, le sirop d'érable, etc. Ceci explique la consommation réduite de sucres avant l'invention du processus d'extraction du sucre des cannes à sucre. Aujourd'hui, le sucre est omniprésent et représente une menace réelle pour la santé.

Les dangers :

Un régime alimentaire riche en sucres participe à la prise de poids pouvant mener au surpoids voire à l'obésité, mais également à la mauvaise résistance à l'insuline, à l'hypertension et au diabète.

Le sucre représente une menace au quotidien dans la mesure où il s'immisce dans la plupart des produits alimentaires industriels, aliments transformés et plats préparés. Plusieurs aliments non-sucrés contiennent également un taux de sucre relativement important : soupes en boîte, cornichons, marinades, pain. Le sucre est alors utilisé comme conservateur ou exhausteur de goût.

Pour éviter cette confusion et faciliter une consommation de sucres modérée, EXKi veille à informer ses clients quant à la fraîcheur, la simplicité et la composition exacte des plats qu'il propose.



6. Des super- ingrédients dans de nombreuses recettes

Certains aliments peuvent être privilégiés. EXKi introduit dans ses recettes ces «super-ingrédients» aux vertus particulièrement bénéfiques pour la santé physique, morale et psychologique de tout être humain. Ainsi, EXKi compte de nombreuses recettes à base de quinoa, de fruits antioxydants, de germes de légumes et de choux.

Qu'est-ce qu'un super-ingrédient ?

Les «super-ingrédients» désignent les produits qui répondent le mieux aux besoins alimentaires actuels. Car toutes les denrées ne se valent pas... Certains présentent des propriétés largement bénéfiques. Le terme «super-ingrédient» désigne ces aliments considérés comme bénéfiques pour la santé, vu la particularité de leur composition moléculaire. Par ailleurs, aucun aliment ne réunit tous les nutriments dont un individu a besoin. Il ne pourra constituer une «super-alimentation» qu'accompagné d'autres produits.

Pourquoi privilégier les super-ingrédients ?

Les «super-ingrédients» sont riches en antioxydants, en Oméga 3, en fibres, en vitamines. Ces dernières jouent notamment un rôle important dans la prévention de certaines maladies. Les Oméga 3, acides gras essentiels, agissent à plusieurs niveaux dans le maintien d'un organisme fonctionnel. Les antioxydants agissent contre les maladies cardio-vasculaires. Quant aux fibres, on leur reconnaît plusieurs vertus : elles permettent d'une part un meilleur transit intestinal et aident d'autre part à lutter contre l'obésité, le diabète et

l'hypercholestérolémie. Parmi ces aliments aux multiples vertus : les graines de lin, le quinoa, les baies de Goji, les haricots noirs, le chou frisé, les graines de chia, le sarrasin, le cacao, le curcuma, les graines de tournesol, les noisettes, les noix de cajou et noix de pécan, ainsi que les dix fruits à privilégier au quotidien, repris ci-dessous. Consommés tels quels, ils peuvent être dégustés sans modération, accompagnés d'autres produits aux apports nutritionnels complémentaires.

Un super-ingrédient produit en Belgique : le quinoa, une première pour l'Europe !

Comme évoqué précédemment, les créateurs de l'enseigne EXKi veillent non seulement à offrir au consommateur une alimentation équilibrée, fraîche et naturelle, mais également issue du terroir et de l'agriculture biologique dès que possible. Afin de respecter ces deux missions phares, EXKi a souhaité soutenir le label «Land Farm & Men» en ne s'approvisionnant en quinoa qu'auprès de celui-ci. Selon Isabelle Coupienne, l'une des deux fondatrices, le partenariat entre les deux acteurs est extrêmement pertinent et cohérent dans la mesure où les deux projets partagent d'importantes valeurs : l'un cherche à promouvoir l'alimentation équilibrée par le biais d'une restauration moderne, en accord avec le rythme de vie de ses clients, respectueuse de l'environnement et de la santé, l'autre a souhaité produire localement des aliments aux multiples vertus habituellement importés.

«Land Farm & Men» est né, en 2014, d'une envie de proposer «autre chose». L'agriculture biologique ne concernant habituellement que les produits de base (pommes de terre, légumes, blé, etc.), le nouveau producteur a décidé de produire localement des aliments plus

rare et biologiques. «*Au départ, il y avait deux défis. Nous voulions développer une agriculture belge et biologique en partenariat avec des agriculteurs belges et proposer des aliments aux multiples vertus, qui sont encore majoritairement importés.*» Selon Isabelle Coupienne, le défi était grand, mais le résultat est encourageant. «*Land Farm & Men*» a commencé avec la production de quinoa, pour ensuite se tourner vers d'autres aliments nutritifs tels que l'huile de cameline (riche en Oméga 3 et 6), les flocons d'avoine, les flocons de seigle, la farine de sarrasin et la farine de seigle. Ces différents aliments sont produits selon une méthode que l'entreprise affectionne particulièrement : «*De la production à la commercialisation*». Cela signifie que toutes les étapes, du champ à l'assiette, sont supervisées et contrôlées par Land Farm & Men. «*C'est extrêmement important pour nous de pouvoir garder un œil sur toutes les étapes de production. Nous tenons à conserver cette singularité, cette transparence que peu d'entreprises peuvent revendiquer aujourd'hui.*» Selon Isabelle Coupienne, c'est cette traçabilité que les consommateurs apprécient et recherchent.

Depuis la création de Land Farm & Men, le quinoa proposé par les restaurants EXKi provient exclusivement de cette jeune entreprise innovante et respectueuse de l'environnement.

7. Des fruits pour tous les goûts

Au même titre que les légumes, les fruits recèlent de précieuses vertus, à condition qu'ils soient frais et sans sucre ajouté.

Salades de fruits, *smoothies*, jus de fruits à base de fruits frais et sans sucre ajouté sont proposés aux clients qui souhaitent se faire plaisir en préservant leur capital santé.

En effet, les fruits et les légumes regorgent de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, de fibres et sont pauvres en matières grasses. Ces différents apports nutritionnels participent à la prévention des cancers, à la régulation intestinale, à la protection du cœur et des vaisseaux. Ils favorisent également le renforcement des os.

8. Des boissons naturelles, en bouteille ou mixées

Selon différents experts, les boissons sucrées – gazeuses, pour la plupart – constituent l'une des causes les plus importantes de surconsommation de sucre pouvant mener à un état d'obésité. De plus, une étude réalisée par la revue *American Heart Association Journals*, en juillet 2007, démontre que les individus friands de boissons gazeuses sucrées augmentent de 48 % le risque de souffrir d'une crise cardiaque et d'un accident vasculaire cérébral par rapport aux personnes qui limitent leur consommation de boissons sucrées. Consommer plus d'une boisson gazeuse sucrée par jour pourrait également mener au syndrome métabolique (problèmes de santé liés à un mauvais métabolisme corporel).

Vu les dangers occasionnés par l'assimilation quotidienne de boissons gazeuses et sucrées, les restaurants EXKi veillent donc à proposer des boissons fraîches, naturelles et sans édulcorants artificiels, en bouteille ou prêtes à être mixées. L'offre de boissons en bouteille est essentiellement composée d'eaux de sources et d'eaux minérales naturelles, mais aussi de jus de fruits et légumes frais 100 % pur jus, sans sucre ajouté, pressés à froid et non pasteurisés, ainsi que de *smoothies* «*détox*» qui restituent 100 % des fibres. Les boissons prêtes à être mixées, «*Fruit & Tea*», contiennent des fruits frais infusés dans du thé vert, et les boissons «*Veg & Mix*» des légumes frais crus accompagnés d'un bouillon de légumes finement cuisiné.



10 fruits à privilégier au quotidien (en respectant les saisons, bien sûr!)

La framboise, riche en antioxydants, peut aider à lutter contre les cancers du cerveau, du côlon et de l'œsophage, et contient de la cétone qui aide à stimuler le métabolisme et à brûler les matières grasses.



La mûre, également riche en antioxydants, participe à la prévention d'accidents cardio-vasculaires. Ses antioxydants aident également à lutter contre la croissance des cellules cancéreuses du cancer du poumon.

La fraise offre des propriétés anti-inflammatoires et empêche l'épaississement de la paroi des artères ainsi que la progression des tumeurs cancéreuses.

La pomme contient des antioxydants participant à la diminution du risque de diabète ou de maladie respiratoire telle que l'asthme. Elle présente également de vertus en termes d'hygiène buccale.

La poire affiche une forte teneur en fibres solubles, favorisant la bonne digestion et la diminution du niveau de cholestérol sanguin.

Le raisin contient un antioxydant qui favorise la réduction de la pression artérielle et la diminution des risques de formation de caillots sanguins; il

aide également à contrer la propagation des cellules du cancer du sein, de l'estomac et du côlon.

La tomate est la meilleure source en antioxydant, permettant la réduction du niveau de cholestérol et luttant contre le cancer de la prostate.

La mangue participe à l'optimisation de la vision et à la réduction du risque de cécité chez les personnes âgées.

L'avocat est considéré, à tort, comme l'ennemi n°1 de certains régimes visant une perte de poids. Celui-ci est effectivement calorique mais ses vertus sont multiples et non-négligeables. L'avocat regorge de caroténoïdes, dont les vertus visent notamment à lutter contre les maladies des yeux. L'avocat est riche en graisses mono-insaturées qui aident le corps à absorber les graisses contenues dans d'autres éléments. Il peut donc se montrer extrêmement vertueux dans un processus de perte de poids. De plus, l'avocat contient de l'acide oléique, une graisse qui active la partie du cerveau qui provoque le sentiment de satiété.

Le bleuet est considéré comme l'aliment le plus riche en antioxydants parmi les 60 autres fruits et légumes frais. Dès lors, cette fleur comestible favorise la diminution du risque de développement de maladies telles que le Parkinson et l'Alzheimer.

9. Pas de bonne journée sans petit déjeuner

Souvent limité à un croissant et un café, le premier repas de la journée joue pourtant un rôle considérable dans le contrôle de l'appétit et la régulation de la prise alimentaire au cours de la journée. Lorsque le petit-déjeuner est assimilé en vitesse et peu nourrissant, une personne ressentira une sensation de faim bien avant le repas du midi. De plus, les personnes fidèles au repas matinal ont un indice de masse corporelle plus faible et une performance intellectuelle plus élevée que les personnes négligeant cette première rencontre alimentaire de la journée.

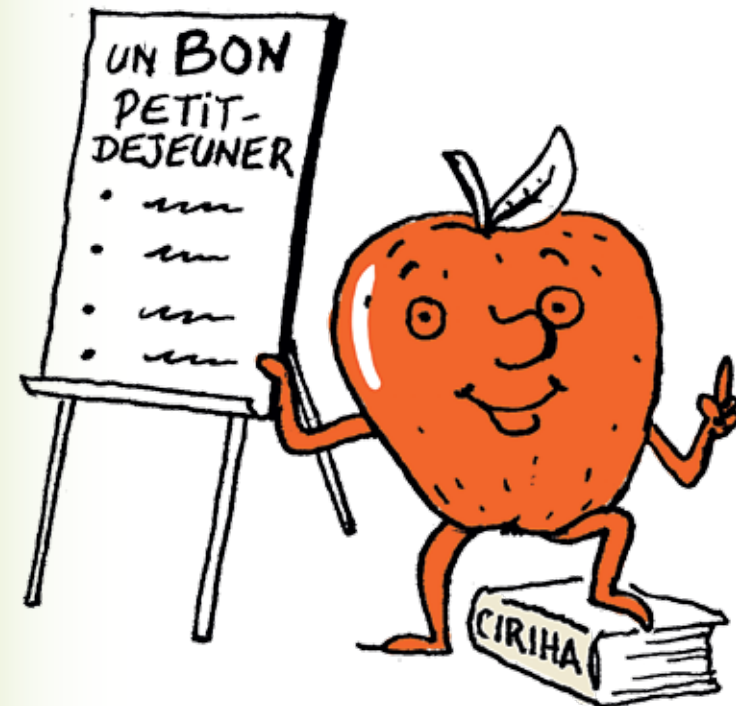
EXKi prend particulièrement à cœur l'offre d'un déjeuner nourrissant, sain et savoureux. Ainsi, plateaux de fruits, variété de pains complets et nourrissants, viennoiseries, fromages, jambons et confitures sont quotidiennement mis à disposition du client. Les jus de fruits sont également privilégiés et largement sollicités ainsi que le Bircher Muesli, la crème Budwig et des recettes à base d'œufs et de poisson gras comme le saumon, riche en Omega 3.





10. Une information nutritionnelle claire et complète

EXKi veille également à délivrer une information claire, complète et facilement disponible avec l'aide du CIRIHA.



Qu'est-ce que le CIRIHA ?

Le Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaire est un centre de guidance, compétent dans les domaines de la nutrition et de la diététique. Deux thématiques sont actuellement privilégiées par

l'organisme : les hypersensibilités alimentaires et l'alimentation durable. Sa mission principale est d'apporter une aide aux mondes médical, paramédical, économique ainsi qu'au grand public sous forme de consultation, d'informations et de formations.

EXKi certifié « bio »

En vue de respecter ses missions et la confiance de ses consommateurs, EXKi a souhaité obtenir le label «bio» pour les aliments issus de l'agriculture biologique. C'est auprès du groupe Certisys que le processus de certification a été réalisé. Certisys était à l'origine une petite ASBL proposant une garantie au niveau des produits dits «bio» et développant ainsi leur crédibilité. Depuis la reconnaissance, au niveau européen, de

la production biologique, l'ASBL s'est agrandie et accueille aujourd'hui plus de mille acteurs désireux d'obtenir la garantie que leurs produits sont bel et bien issus de l'agriculture biologique. Blaise Hommelen, directeur général, souligne que l'un des grands principes de Certisys est la transparence que le groupe protège en contrôlant régulièrement les produits, mais en proposant également une liste des produits certifiés «bio», répertoriés par

enseigne ou producteur. «Tous les acteurs certifiés "bio" par Certisys sont repris dans une base de données disponible sur notre site internet, poursuit le directeur général. Cette base de données reprend les enseignes que nous avons garanties "bio", mais également les produits ou le pourcentage de produits "bio" proposés pas l'enseigne. L'objectif ? Que n'importe quel individu puisse prendre connaissance de ces aliments certifiés.»

Aujourd'hui, le consommateur peut donc se rendre sur le site internet de Certisys et obtenir des informations quant aux produits biologiques proposés par EXKi. Par ailleurs, la conversion au biologique est un processus extrêmement long, qui nécessite une large connaissance du domaine mais également un appui et une aide extérieure. Cette aide est proposée par Certisys, qui a notamment accompagné le projet de production de quinoa belge (Land Farm & Men). Concernant les restaurants EXKi, Blaise Hommelen explique qu'il s'agit d'une conversion «produit par produit», ce qui signifie l'intégration progressive d'aliments biologiques dans les recettes proposées par l'enseigne. Tous les produits d'EXKi ne sont donc pas biologiques.

Près de 30% des ingrédients utilisés chez EXKi sont bio, et ce pourcentage augmente d'années en années. Voici quelques exemples de produits 100% bio que l'on peut trouver chez EXKi : tous les pains, le café, les yaourts, œufs pochés, confitures, barres de céréales, huile et vinaigre, miel, sucre, lait, infusions, lentilles, carottes, betteraves, panais, potiron, pulpe de tomate, quinoa, boulgour, pâtes au blé complet, fourme d'Ambert, comté, vins, brownie, cake au citron, cannelés, tartelettes, muffins ainsi que la plupart de nos soupes, légumes du mois et chocolats.



Simple est le mot d'ordre

«L'important est de savoir ce qu'il y a dans son assiette. Tout individu doit comprendre le lien entre "sain" et "simple"». Le secret d'une alimentation saine serait donc la simplicité : faire sa propre sauce tomate, son propre hachis, sa purée de pomme de terre, ses recettes du quotidien, afin d'exclure les additifs, les exhausteurs de goûts et autres perversions alimentaires dont regorgent les plats préparés et les aliments produits massivement.

Il est également important d'assimiler les grands principes de l'équilibre alimentaire : le sucre en trop grande quantité est nocif, les protéines sont importantes mais doivent être consommées modérément, mieux vaut privilégier les légumes, certaines graisses se révèlent extrêmement vertueuses quand d'autres peuvent être abandonnées, etc.

Comprendre les clés d'une alimentation saine, intégrer la simplicité au quotidien, privilégier les produits frais, encourager l'agriculture biologique, voilà ce à quoi s'attèle EXKi. Une façon de sensibiliser et de participer à l'évolution positive de notre environnement.

Vous aussi, vous souhaitez prendre le train de l'évolution positive en marche ? Rejoignez-nous et faites-nous part de vos réflexions !



Bien manger, mieux vivre

EXKi

Janvier 2016

Nous tenons à remercier tout particulièrement

Isabelle Coupienne (Land Farm & Men)

Frank Fol (Groentenkok)

Blaise Hommelen (Certysis)

Nicolas Steisel et **Ieva Vaicyte** pour l'aide précieuse qu'ils ont apporté à la réalisation de ce livre.

Réalisation graphique et mise en page :

mpointproduction.be

Illustrations :

Cartoon Base



