

Bibliographie du texte « Un menu des Fêtes respectant les principes de l'alimentation méditerranéenne » :

- (1) Bjarnadottir A. Nutrition and Health Benefits of Carrots. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2024. [environ 11 écrans]. Disponible: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots#plant-compounds>
- (2) Leech J. 11 Possible Health Benefits of Ginger. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2025. [environ 23 écrans]. Disponible: <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-ginger>
- (3) Spritzler F. Salmon Nutrition and Health Benefits. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2023. [environ 15 écrans]. Disponible: <https://www.healthline.com/nutrition/salmon-nutrition-and-health-benefits#3-High-in-B-vitamins>
- (4) Goldman R. Get the Facts: The Health Benefits of Cranberry Juice. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2023. [environ 12 écrans]. Disponible: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/cranberry-juice-benefits#heart-healthy>
- (5) Elliott B, Ajmera R. 10 Science-Backed Benefits of Chickpeas. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2023. [environ 19 écrans]. Disponible: https://www.healthline.com/nutrition/chickpeas-nutrition-benefits#TOC_TITLE_HDR_8
- (6) Ajmera R. 6 Nutrition and Health Benefits of Parsnips. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2023. [environ 14 écrans]. Disponible : <https://www.healthline.com/nutrition/parsnip>
- (7) Ajmera R, Coyle D. Everything to know about the Health Benefits of Beets. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2023. [environ 20 écrans]. Disponible : <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#good-for-athletes>
- (8) Panoff L. What are the Health and Nutritional Benefits of Pomegranate? [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2024. [environ 17 écrans]. Disponible : <https://www.healthline.com/nutrition/12-proven-benefits-of-pomegranate#5-May-offer-heart-health-benefitsc>
- (9) Elliott B. 8 Proven Health Benefits of Dates. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2022. [environ 17 écrans]. Disponible : https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC_TITLE_HDR_4
- (10) Ajmera R, Tan V. 8 Health Benefits of Flaxseed and How to Add them to Your Diet. [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2022. [environ 16 écrans]. Disponible : <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-flaxseeds#blood-pressure-lowering>
- (11) Ajmera R. Are Pecans Good for You? [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2022. [environ 14 écrans]. Disponible : <https://www.healthline.com/nutrition/are-pecans-good-for-you#benefits>

- (12) Perveen S, Akhtar S, Ismail T, Qamar M, Sattar D, Saeed W, Younis M, Esatbeyoglu T. Comparison of nutritional, antioxidant, physicochemical, and rheological characteristics of whole and sprouted wheat flour. ScienceDirect. 2024; 209(116679): 1-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2024.116679>
- (13) Conan C. Le blé, un incontournable de notre alimentation? [cité le 12 décembre 2025]. Dans: Healthline [En ligne]. New York : Healthline Media LLC. Modifié en 2022. [environ 36 écrans]. Disponible : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ble_nu
- (14) Mangez Québec [En ligne]. Montréal (QC) : APMQ; 2022 [cité le 12 décembre 2025]. Disponible : <https://mangezquebec.com/calendrier-des-arrivages/>

Photos :

- Freepik https://www.freepik.com/free-photo/festive-christmas-decorated-dinner_20281923.htm#from_element=cross_selling_photo
- Pixabay <https://pixabay.com/photos/table-setting-holiday-christmas-6859276/>