

Le mot du nutritionniste

Le grignotage, voici quelques astuces pour éviter de grignoter pendant la journée et tenir jusqu'au prochain repas.

PARTIE : 2/3

COMMENT FAIRE POUR EVITER DE GRIGNOTER ?

Manger varié et équilibré aux repas tout en se faisant plaisir est la meilleure solution pour éviter de grignoter entre les repas. Il existe quelques astuces pour **limiter le grignotage et pour adopter un meilleur rythme alimentaire :**

- Reprendre de bonnes habitudes pour un mode de vie plus équilibré. Pour cela, **consultez les recommandations** pour aller petit à petit vers une alimentation variée et un mode de vie plus actif :
 - Augmenter : **les fruits et légumes, les légumes secs, l'activité physique.**
 - Aller vers : **les féculents complets, les poissons gras et maigres** en alternance, l'huile de colza, de noix, d'olive, **2 produits laitiers par jour.**
 - réduire : les boissons sucrées et les produits sucrés, les produits salés et le sel, les aliments ultra-transformés, les produits avec un Nutri-Score D et E et réduire le temps passé assis.
- Consommer des aliments riches en fibres, comme par exemple **des légumes secs** (haricots, lentilles, pois chiches...) au moins deux fois par semaine ou **des féculents complets** (riz complet, semoule complète, pâtes complètes...) au moins une fois par jour. Les fibres permettent d'augmenter la durée de la sensation de satiété entre les repas, c'est-à-dire qu'elles évitent d'avoir rapidement à nouveau faim.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :

<https://mangerbouger.fr>

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
02 Carottes râpées Pâtes à la bolognaise (Bœuf égrené) Emmental râpé Crème glacée *Œufs, sulfites, soja, fruits à coques, moutarde, a-galactose, céleri	03 Salade de tomates à la mozzarella et Basilic Filet de colin à la bordelaise Poêlée de légumes Yaourt aux fruits *Sulfites, pois chiches, a-galactose, kiwi, moutarde	05 Salade de pois chiche, oignons Sauté de veau Haricots verts persillés Leerdammer mini Kiwi *Œufs, sulfites, moutarde, poisson, soja, fruits à coques	06 (REPAS VEGETARIEN) Salade de quinoa Omelette au fromage Carottes vichy Compote de pomme *Œufs, sulfites, soja, fruits à coques
09 Melon vert Chili con carne Riz Cheddar Bâton de crème glacée *Œufs, sulfite, soja, fruits à coques, moutarde, a-galactose	10 (REPAS VEGETARIEN) Salade de batavia à la sauce vinaigrette Raviolis aux épinards Kiri Crème dessert vanille *Œufs, sulfites, soja, fruits à coques moutarde	12 Salade de pois chiches Sauté de veau aux citrons confits Carottes au cumin et olives vertes Chanteneige Pastèque *Œufs, sulfites, fruits à coques, moutarde, a-galactose, pois chiche	13 Betterave à la sauce vinaigrette Filet de colin vapeur à l'huile d'olive Frites Gouda Melon canari *Sulfites, moutarde, poisson
16 Coleslaw Rosbif Röstie de pommes de terre Yaourt nature Raisin muscat *Sulfites, moutarde, œufs	17 Salade d'haricots verts et échalotes Tortis au thon Mélange de légumes d'automne Tomme de Lozère Clémentines *Œufs, sulfites, moutarde	19 (REPAS VEGETARIEN) Salade romaine Couscous végété, légumes et pois chiches Chavroux Ananas frais *Œufs, sulfites, fruits à coques, moutarde, lait de chèvre pois chiches	20 Salade d'endives aux croûtons Saucisses de Toulouse Gratin de brocolis frais Coulommiers Compote aux pommes *Œufs, sulfites, soja, fruits à coques, moutarde, a-galactose