

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et idées sorties pour toute la famille.

## VIVE LE PRINTEMPS !!!

Mars, synonyme de printemps, d'arbres en fleurs, de retour du beau temps, de journées plus longues....

Bref, c'est l'occasion idéale de faire un plein de vitamines pour attaquer cette nouvelle saison en pleine forme.

Zoom sur les clés d'une cure de vitamines réussie.

### 1/ Des fruits et légumes de saison, vous consommerez :



Crus ou cuits, en entrée, en plat ou bien en dessert, les fruits et légumes de saison, c'est tous les jours et à chaque repas !

### 2/ De l'eau, vous boirez :

Qu'elle soit du robinet, plate ou gazeuse, l'eau est la seule boisson indispensable à l'homme. Buvez de petites quantités d'eau tout au long de la journée et n'attendez pas d'avoir soif pour boire. Chaque eau possède des qualités minérales qui lui sont propres, aussi n'hésitez pas à diversifier la consommation.

### 3/ De l'activité physique, vous pratiquerez :

Sortir le chien, aller chercher le pain, se promener... Autant d'activités qui, mises bout à bout, contribuent à augmenter votre niveau d'activité physique. Si vous souhaitez vous inscrire dans un club, il est important de consulter votre médecin pour faire un bilan de santé au préalable.

### 4/ Café, viandes en sauce, sucre raffiné..., vous diminuerez :

C'est l'occasion de limiter votre consommation de café, en privilégiant le thé vert, riche en antioxydants. Oubliez les plats typiques de l'hiver, tels que la tartiflette ou la raclette... Tournez vous plutôt vers des plats légers à base de viande blanche grillée ou de poisson, de légumes de saison et de céréales complètes. Optez pour du pain complet, limitez le sel et l'apport en sucre raffiné (surtout celui qui est caché dans les gâteaux, par exemple). Diminuez le nombre de cigarettes et modérez votre consommation de boissons alcoolisées.

*Attention, avant de commencer un régime ou une détox, demandez toujours l'avis de votre médecin ou pharmacien.*

# Smoothie acidulé

## Ingrédients



Pour 6 personnes :

- 2 pommes Granny Smith ®
- 3 bananes
- 250g de framboises ou fraises
- 10cl de lait demi-écrémé
- Glaçons



Rafrâchissant et riches en vitamines, vous pouvez réaliser des smoothies avec vos enfants en leur laissant choisir les fruits. Donnez ensuite un nom au smoothie !

## Préparation



### 1/ Préparation des fruits :

Peler les pommes et les épépiner. Couper-les en morceaux grossiers.

Eplucher les bananes et les couper en grosses rondelles. Ajouter les framboises ou fraises.

### 2/ Préparation du smoothie :

Dans un blender ou un mixeur, mixer les bananes, les pommes, les framboises ou fraises avec le lait demi-écrémé et les glaçons jusqu'à obtenir une préparation homogène et bien mousseuse.

Verser ensuite le smoothie dans des grands verres.



## MINI-JEU :

Aide Pody à colorier les dessins. Sais-tu reconnaître tous les fruits et légumes ?



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Mars 2015—07

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez nous sur le site de la

Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)



N'hésitez pas à consulter le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), rubrique « Bougez près de chez vous ».

Vous y trouverez des idées de sorties pour toute la famille.

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celle de vos enfant... N'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir chaque mois par mail, inscrivez-vous : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)