

« Goûte, mange, bouge »

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

En mai, mange ce qu'il te plaît !

Les beaux jours arrivent et les promesses des magazines pleuvent pour perdre, en 1 semaine, 5 kg voire plus ! Cessons de nous laisser séduire par ces régimes génériques inefficaces, inappropriés et parfois dangereux pour notre santé.

C'est dans cet esprit qu'est née la journée internationale sans régime, initiée en 1992 par une britannique, Mary Evans Young. Elle a souhaité dénoncer les régimes trop restrictifs tout en encourageant une règle de vie harmonieuse. Relayée depuis dans de nombreux pays, cette journée sans régime « No Diet Day » se tient le 06 mai.

L'occasion de revenir sur la compréhension de soi et une discipline de vie tout en prenant plaisir à manger et en se sentant bien dans ses baskets.

Dans cette newsletter, vous trouverez des conseils pour avoir une alimentation variée et équilibrée qui n'enlève rien au plaisir.

Bonne découverte !

Recettes simples, goûteuses et faites maison

On ne le répétera jamais assez, le fait maison est meilleur en goût et surtout moins coûteux. Mais comment faire lorsqu'on n'est ni cordon bleu, ni un passionné des fourneaux ? Quelques idées pour vous.



Une idée originale : associer des pâtes avec du thon et des épinards frais, agrémentés d'une sauce légère. Un plat complet et gourmand !

Le cake salé est une solution pour faire manger des légumes aux enfants. Ici, la courgette se marie très bien avec du fromage de chèvre.

D'autres associations existent. Proposé en entrée ou en plat, le cake salé ravira les papilles de chacun.



Rapide et ludique, vous pouvez réaliser des œufs cocotte. Personnalisable en fonction des goûts de chacun, la cuisson au four est un gain de temps.



Le croquant de la feuille de brick et la gourmandise apportée par les pommes : un goûter ou un dessert idéal pour toute la famille.



La parole est à vous !

Si vous aussi vous avez des idées de recettes que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à nous les envoyer par mail à l'adresse suivante : vivonsenforme@stmartindecrau.fr

Quelques repères pour manger mieux ...

<p>Au moins 5 fruits et légumes par jour</p> <p>Portions recommandées: 80 à 100g.</p> 	<p>Au moins 2 fois des légumineuses par semaine</p>  <p>Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles.</p>	<p>Limiter les produits sucrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les boissons sucrées font partie des produits sucrés. • Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées et voire grasses. 	 <p>Produits céréaliers, à consommer tous les jours</p> <p>Privilégier les produits complets ou peu raffinés.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Limiter la consommation de viande "rouge" < 500g/semaine.  <ul style="list-style-type: none"> • Limiter la consommation de charcuteries < 150g/semaine. 	<p>2 fois par semaine</p> <p>Dont un poisson gras (sardine, maquereau, etc).</p> 	 <p>Une petite poignée de fruits à coque sans sel ajouté par jour</p> 	<p>Éviter la consommation excessive de matières grasses</p>  <p>Favoriser la consommation d'huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (huiles de colza et noix).</p>
<p>Produits laitiers, 2 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portion recommandée: 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage. • Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras. 	 <p>Privilégier les aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides et varier les espèces et les lieux d'approvisionnement pour les poissons.</p>	<p>A volonté</p> <p>L'eau est la seule boisson recommandée.</p> 	


Nouvelles recommandations du Plan National Nutrition Santé
2018-2022

Nutri-score : explication



De A pour les produits les plus favorables sur le plan nutritionnel...

...à E pour les produits les moins favorables sur le plan nutritionnel



Une nouvelle mesure a été mise en place afin de faciliter la lecture des étiquettes alimentaires. Cet indicateur, le Nutri-score, se compose de lettres et de couleurs, comme on peut le voir ci-contre. Il sera mise en place progressivement par les marques volontaires.

Le score de chaque produit est calculé à partir de sa teneur en nutriments à favoriser et à limiter (sucres, sel, acides gras).

Il permet de renseigner rapidement le consommateur sur la qualité nutritionnelle du produit, du plus favorable (A) au moins favorable (E).

C'est un excellent moyen de consommer plus sain et de choisir ses produits de manière éclairée sans perdre du temps à décortiquer les étiquettes alimentaires une à une.

Bouger plus

Une bonne hygiène de vie, c'est associer une alimentation variée, équilibrée et lutter contre la sédentarité. Lorsqu'on parle de « bouger plus », il ne s'agit pas seulement d'inciter à la pratique d'un sport mais aussi d'apprendre à bouger mieux : troquer sa manette de jeux pour enfile sa paire de basket, profiter du soleil pour jardiner, aller chercher le pain à pied ou en vélo... Autant d'activités physiques régulières qui contribueront à votre bien être.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mai 2019—N°53



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr