



MANGEONS BIEN

« manger en couleur »

Cette année pour « la semaine du goût » nous avons tous mangé des repas sur une couleur précise, chaque jour de la semaine !!!

En effet, manger c'est bien mais de couleurs différentes c'est encore mieux!! Les couleurs sont des protections contre certains agresseurs (insectes ou moisissures) et rendent également les fruits et légumes plus appétissants.

Une fois dans notre corps, ces pigments continuent à défendre nos cellules et à prévenir de nombreuses maladies.

Cinq couleurs qui protègent :

Rouge : cerise, fraise, grenade, pamplemousse, pastèque, poivron rouge, radis, tomate..... C'est un antioxydant de choc !

Violet : aubergine, betterave, cassis, chou rouge, figue, mûre, myrtille, pruneaux, raisin noir..... C'est bon pour atténuer les sensations de jambes lourdes .

Jaune orange : agrumes, abricots, carottes, potimarron, citrouille, mangue, melon, kaki, patate douce, pêche jaune...c'est bon pour avoir bonne mine et freiner l'apparition des rides. Un bon apport en carotène réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.

Vert : blettes, brocolis, chou vert, de Bruxelles, courgettes, épinards, haricots verts, kiwis, oseille, petits pois, fèves, plantes aromatiques..... La lutéine et la zéaxanthine protègent les yeux d'une oxydation excessive. La vitamine B9 participe au bon fonctionnement du cœur.

Blanc : bananes, chou-fleur, oignons, poire, pomme, pommes-de-terre= de la quercétine. C'est bon pour la prévention des AVC. Elle vient en renfort de la vitamine D et du calcium contre l'ostéoporose en boostant la production du tissu osseux. Elle augmenterait aussi la capacité respiratoire et protègerait de l'asthme.

Exemple de journée haute en couleurs :

1/2 Pomelo rose (pour le petit déjeuner)

Un gratin de brocolis (pour le midi)

Une grappe de raisin noir (au goûter)

Des carottes râpées et pommes au four (pour le dîner)

Rien ne vous empêche d'alterner et varier vos envies, selon les jours et les saisons.

Bulletin N° 3

Le 23 Novembre 2018



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE

• Michèle DEFLISQUE



Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 26 Nov.18</u> Chou blanc^F Poulet rôti^{FSV} Haricots beurre^S Gâteau de semoule^F</p>	<p><u>Mardi 27 Nov.18</u> Salade de maïs^F Bœuf bourguignon^{FM} Coquillettes^E Fromage Oranges</p>	<p><u>Jeudi 29 Nov.18</u> Soupe de citrouille^F Escalope viennoise^S Chou-fleur^S Fromage Kiwi</p>	<p><u>Ven. 30 Nov.18</u> Salade verte^F Poisson frais Ebly au fromage^E Gâteau aux yaourts^{FM}</p>
<p><u>Lundi 3 Déc.18</u> Potage de légumes^F Rôti de porc^F Purée de PdT^{FM} Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 4 Déc.18</u> Salade d'endives^F Couscous^{FM} Semoule Pruneaux au sirop^C</p>	<p><u>Jeudi 6 Déc.18</u> Salade de riz^{FM} Blanc de poulets^F Petits pois/lardons^S Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend. 7 Déc.18</u> Potage au tapioca^F Brandade de morue^F Yaourts fermiers</p>
<p><u>Lundi 10 Déc.18</u> Pâté de campagne^F Tartiflette^{FM} Fromage blanc Spéculos</p>	<p><u>Mardi 11 Déc. 18</u> Velouté de carottes^F Côtes de porc^F Haricots plats^S Flan^C</p>	<p><u>Jeudi 13 déc.18</u> Salade verte^F Steak haché^S Frites^S Fromage Tartes aux pommes^F</p>	<p><u>Vend.14 déc.18</u> Céleri rémoulade^F Poisson frais Épinards en béchamel Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 17 Déc.18</u> Duo de choux^F Brochette dinde^F Lentilles BIO^E Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 18 Déc.18</u> Soupe de butternut^F Poulet basquaise^{FM} Fromage Clémentine</p>	<p><u>Jeudi 20 Déc.18</u> Salade verte^F Sauté d'agneau^{FM} Riz^E Yaourts fermiers</p>	<p><u>Vend. 21 Déc.18</u> <u>Repas de Noël</u></p>
<p><u>Lundi 7 Janvier 19</u> Potage de légumes^F Lasagnes au bœuf^F Fromage Galette des Rois^S</p>	<p><u>Mardi 8 Janvier 19</u> Macédoine^S Paupiettes de porc^F Quinoa^E Fromage blanc^F spéculos</p>	<p><u>Jeudi 10 Janvier 19</u> Chou rouge^F Wings de poulet^S Pommes noisettes^S Fromage Pommes au four^{FM}</p>	<p><u>Vend. 11 Janvier 19</u> Potage de légumes^F Poisson frais Carottes vichy^F Fromage Fruits de saison</p>

