



# MANGEONS BIEN

## Vitamine B

L'hiver approche et c'est le moment de faire le plein de vitamines.

En voici quelques unes:

**Vitamine B1** : elle joue un rôle majeur dans la production d'énergie, comme toutes les autres vitamines B et sous forme de supplément, elle prévient les complications du diabète. On la trouve dans les viandes, les volailles, les poissons, les légumes secs, le pain complet, le riz brun, les flocons d'avoine.

**Vitamine B2** : est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue un rôle indirect d'antioxydant. On la trouve principalement dans les abats, la levure, les œufs, les laitages, le poisson.

**Vitamine B3** : elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques au cerveau. Sous forme de supplément, elle fait baisser le cholestérol, les triglycérides et peut diminuer la mortalité coronarienne.

On la trouve dans le foie, la viande, les poissons, et les œufs.

**Vitamine B5** : elle intervient dans la transmission de l'influx nerveux. Parmi les aliments les plus riches figurent les levures, les abats, les champignons, les lentilles, les laitages, la gelée royale.

**Vitamine B6** : elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus, les bactéries et fixe le magnésium. Elle pourrait soulager le syndrome du canal carpien et joue un rôle dans le traitement de l'autisme.

On la trouve dans les germes de blé, les lentilles, le chou-fleur, les bananes, la viande, les poissons.

**Vitamine B8** : elle sert à la synthèse des graisses et du glucose. Sous forme de supplément, elle améliorerait la qualité des ongles.

On la trouve principalement dans le jaune d'œuf, le soja, les haricots, le maïs, les noix.

Le mois prochain, on continuera sur les autres vitamines B.

Bulletin N° 3

Le 21 Novembre 2022



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



Je mange bien, je travaille bien

## DEVINETTES

Quels fruits contiennent  
De la vitamine B ?

La plupart du temps, quel  
Rôle joue la vitamine B  
Dans notre corps ?

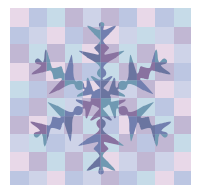
Y-a-t-il des vitamines dans  
l'eau ? Si oui lesquelles ?

# Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 21 Nov. 22</u> Carottes râpées<sup>F</sup> Steak haché veau<sup>S</sup> Haricots verts<sup>C</sup> Fromage Crumble pommes<sup>FM</sup></p>	<p><u>Mardi 22 Nov. 22</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Escalopes de dinde<sup>F</sup> Quinoa <sup>FM</sup> Fromage Petits filous<sup>F</sup></p>	<p><u>Jeudi 24 Nov. 22</u> Chou blanc<sup>F</sup> Poulet rôti<sup>SV</sup> Brocolis <sup>S</sup> Fromage Beignets <sup>S</sup></p>	<p><u>Vendredi 25 Nov. 22</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Poisson frais Risotto <sup>FM</sup> Fromage Yaourts aux fruits</p>
<p><u>Lundi 28 Nov. 22</u> Rosette <sup>SV</sup> Blanquette veau<sup>FM</sup> Pdt vapeur<sup>FM</sup> Yaourts fermiers</p>	<p><u>Mardi 29 Nov. 22</u> Salade verte <sup>F</sup> Côtes de porc<sup>F</sup> Petits pois<sup>C</sup> Vache qui rit Gâteau au chocolat</p>	<p><u>Jeudi 1er Dec. 22</u> Betteraves <sup>SV</sup> Rôti porc<sup>F</sup> Pâtes <sup>E</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Vendredi 2 Dec. 22</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Beignets de Calamars<sup>S</sup> Riz créole<sup>E</sup> Fromage blanc <sup>F</sup> Petits gâteaux</p>
<p><u>Lundi 5 Dec. 22</u> Salade verte<sup>F</sup> Sauté d'agneau<sup>F</sup> Flageolets<sup>C</sup> Pommes four<sup>FM</sup></p>	<p><u>Mardi 6 Dec. 22</u> Velouté butternut<sup>F</sup> Tartiflette<sup>FM</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 8 Dec. 22</u> Chou rouge<sup>F</sup> Merguez<sup>F</sup> Semoule <sup>E</sup> Liégeois<sup>F</sup></p>	<p><u>Vendredi 9 Dec. 22</u> Potage légumes<sup>F</sup> Poisson frais Carottes sautées<sup>F</sup> Gâteaux citrons</p>
<p><u>Lundi 12 Dec. 22</u> Pamplemousse Saucisses<sup>F</sup> Lentilles BIO<sup>E</sup> Fromage Cookies<sup>FM</sup></p>	<p><u>Mardi 13 Dec. 22</u> Potage de légumes<sup>F</sup> Nuggets de poulet<sup>S</sup> Gratin coquillettes<sup>F</sup> Fruits de la saison</p>	<p><u>Jeudi 15 Dec. 22</u> Macédoine<sup>C</sup> Steak haché<sup>S</sup> Chou-fleur persillés<sup>S</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vendredi 16 Dec. 22</u> <b>REPAS DE NOËL</b></p>
<p><b>Bonne et heureuse année</b>  <b>2023</b></p>	<p><u>Mardi 3 Janvier 23</u> Salade verte<sup>F</sup> Poulet basquaise<sup>F</sup> Fromage Iles flottantes<sup>F</sup></p>	<p><u>Jeudi 05 janvier 23</u> Potage de légumes<sup>FM</sup> Boudin aux pommes<sup>F</sup> Purée de PdT<sup>FM</sup> Yaourts fermiers</p>	<p><u>Vend. 06 Janvier 23</u> Mortadelle <sup>SV</sup> Poisson frais Riz créole<sup>E</sup> Galettes des rois<sup>S</sup></p>



Noël



La navette