



Composer des menus variés est un bon moyen pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires.

Les portions de chaque plat sont différentes en fonction de l'âge, de l'activité physique et l'appétit de chacun. Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il ne laisse pas de sensation de faim...

L'entrée : privilégiez les entrées de légumes, crus ou cuits, etc. ou même de fruits. Cela vous aidera à atteindre le repère nutritionnel de 5 fruits et légumes par jour.

Le plat principal : construisez vos plats principaux autour d'une portion de viande, de poisson, de jambon ou d'œufs, accompagnés de légumes et de féculents (pomme de terre, pâtes, riz, blé précuit, semoule, maïs, légumes secs, etc...)

Viandes, poissons ou œufs sont l'un des composants du plat principal et non l'élément dominant. La portion journalière recommandée pour un adulte est d'environ 100 à 150 g. Veillez à ce que la quantité d'accompagnement soit supérieure à celle du produit animal.

Le dessert : privilégiez les fruits (crus, cuits, en compote, au four ou en clafoutis) et les produits laitiers. Ils contribuent au bon équilibre nutritionnel tout en apportant une touche gourmande à votre repas.

Pour vos menus, pensez également à privilégier les produits de saison. Ils présentent de nombreux avantages tels que des prix souvent plus attractifs et de meilleures qualités gustatives lorsqu'ils sont consommés durant leur période de prédilection.

Sarah