

Quelques ASTUCES!



Pour améliorer les conserves,

Ajouter de la sauce tomate, de la sauce béchamel, des oignons fondus dans un peu d'huile, des épices. Vous pouvez aussi faire gratiner au four avec du fromage rapé...



Pour consommer les légumes de 1001 façons,

Penser à les cuisiner en purée avec des pommes de terre, en flan avec des œufs et du lait, en beignet, en salade, en farci en potage, en tartes salées, mélangés à des pâtes ou à du riz...



Pour consommer plus facilement vos 3 produits laitiers par jour,

Penser aussi à les incorporer dans des préparations, flan, gratin, béchamel ...



Pour démarrer votre journée du bon pied,

Un laitage, un fruit, ou jus de fruit, du pain ou des céréales et une boisson.



Pour un bon goûter,

Pourquoi pas du pain,
du chocolat et un verre de lait ?

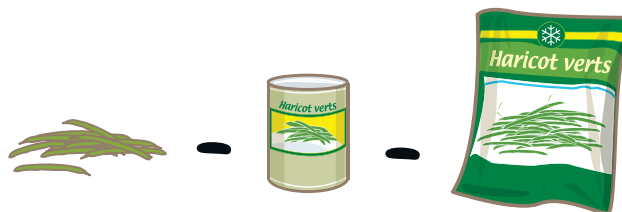
Le saviez-vous ?



1 l = 20 morceaux de sucre
1 canette = 7 morceaux de sucre



50 g de chips = 2 cuillères à soupe d'huile



Comme dans les produits frais on trouve des vitamines
dans les conserves et les produits surgelés



Il y a autant de protéines dans 100 g de poulet, 100 g de viande,
100 g de jambon, 100 g de filet de poisson ou 2 œufs

Sur une boîte de conserve, la mention "à consommer de préférence
avant le..." est la date jusqu'à laquelle le produit conserve ses propriétés.
Il peut être consommé après cette date sans danger, mais son goût
et sa texture peuvent être légèrement altérés.

HB Impressions • 02 32 40 00 91

Avec la participation de :



Fédération Française des Banques Alimentaires
15 rue du Val de Marne - 94257 Gentilly cedex
www.banquealimentaire.org

Manger Equilibré

jouez la variété!



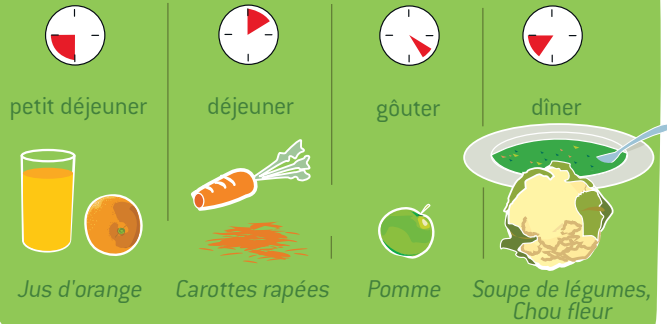
Fédération française des Banques Alimentaires
membre de la Fédération européenne des Banques Alimentaires



Les aliments à privilégier

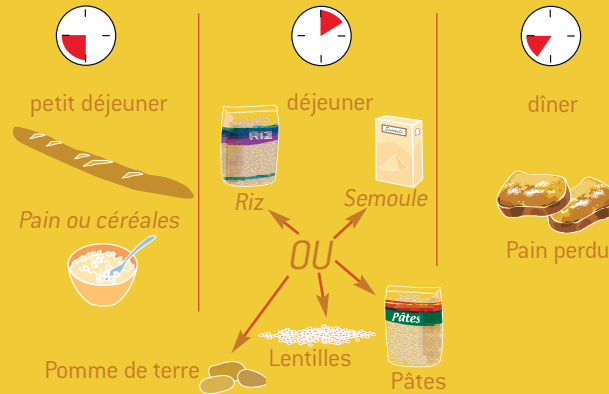
Fruits et Légumes : Gagnez en vitalité !

5 fruits et légumes par jour pour les vitamines et les fibres.
exemple :



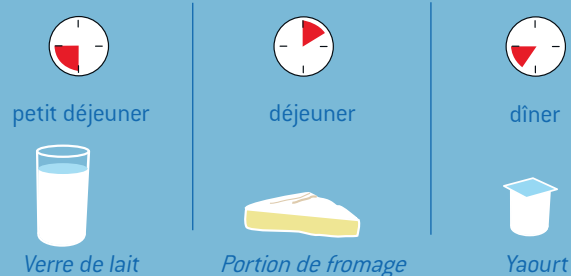
Féculents et céréales : Gagnez en énergie !

A chaque repas, selon l'appétit et sans excès, pain, pommes de terre, riz, pâtes, semoule.
Une fois par semaine, lentilles, flageolets, fèves.
exemple :



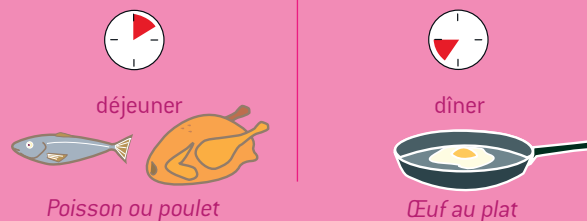
Produits Laitiers : Gagnez en Solidité !

3 produits laitiers par jour pour l'apport de calcium.
exemple :



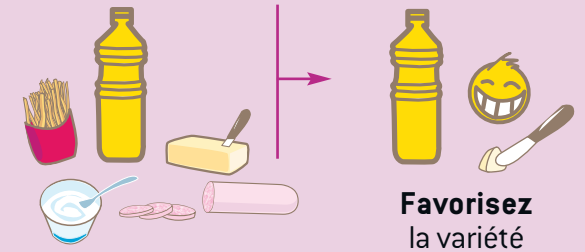
Viande, Poisson, Œufs... : Gagnez en tonus !

Pour l'apport de protéines et de fer, une à deux fois par jour.
exemple :

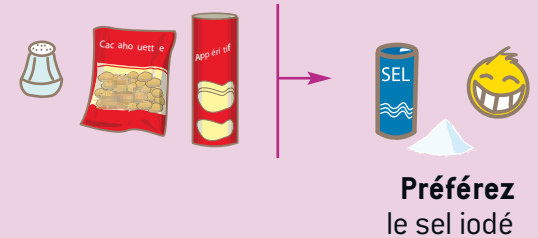


limiter la consommation

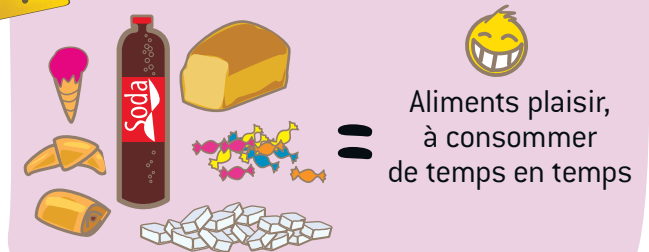
Aliments gras et matières grasses



Aliments très salés et sel



Produits Sucrés



Jouez la forme !

buvez !



Boire 1,5 litre par jour
Privilégiez l'eau

30 minutes par jour



bougez !

Evitez le grignotage

