

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mai

2023



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



Pour garder la forme tout au long de la journée, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger. Il n'est pas toujours aisé de concilier votre activité, les déplacements de toute la famille, vos loisirs avec le temps alloué aux repas: petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Découvrez nos conseils pour rythmer votre journée autour de 3 repas.

Partie: 3/4

UNE PETITE FAIM DANS L'APRES-MIDI?

Pourquoi ne pas prendre un fruit ou une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches) pour compenser l'envie de biscuits, viennoiseries ou barres de chocolat? Vous pouvez par exemple consommer un fruit, une tranche de pain complet ou un yaourt en veillant à respecter les recommandations journalières.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:
<https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain!