

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Juin / Juillet 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: 4/4

LE DINER: ?

Que vous soyez seul, en famille ou entre amis, un bon dîner peut se composer de la manière suivante:

- * Une portion de légumes*
- * Une portion de volaille, de viande, du poisson ou d'œufs*
- * Des féculents (pâtes, pain, riz, semoule de blé...) de préférence complets*
- * Un produit laitier*
- * Un fruit en dessert*
- * Et de l'eau à volonté: c'est la boisson incontournable à table!*

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:

<https://www.mangerbouger.fr>