

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mai

2024



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



2/5

CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

CHOISIR VOS MATIERES GRASSES ET GERER LES QUANTITES:

** Comme pour le sel, en cuisinant maison, vous choisissez les matières grasses que vous ajoutez, vous pouvez alors privilégier les huiles végétales comme les huiles de colza et de noix riches en Oméga-3. Si l'huile de colza est bon marché, l'huile de noix est plus chère mais vous pouvez la compléter par une autre huile ou n'en consommer que de temps en temps. Pensez aussi à l'huile d'olive.*

** Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cuit en noisette sur des légumes, par exemple.*

Retrouvez l'ensemble de ces conseils sur le site: www.mangerbouger.fr

Au mois prochain!