

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Juin/Juillet 2024



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



3/5

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.

Réduire les aliments ultra-transformés: en cuisinant maison avec des produits bruts ou peu transformés, on limite sa consommation d'aliments dits ultra-transformés. Ils sont souvent gras, sucrés ou salés et contiennent des additifs dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Pour tout savoir sur les aliments ultra-transformés, rendez-vous sur le site MangerBouger.fr

Conseil: une vinaigrette maison, c'est rapide à préparer et surtout, vous savez ce qu'il y a dedans! Contrairement aux vinaigrettes du commerce, la vôtre ne contiendra ni sucre, ni additif.

BON A SAVOIR

Si l'on ne tient compte que du prix d'achat, les plats industriels sont en moyenne plus chers que les mêmes plats faits maison. Et quand on intègre le coût de l'énergie pour cuisiner ou réchauffer ces plats, les plats industriels restent en général plus chers. Une raison de plus pour essayer de cuisiner ces plats maison.

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

Bonnes vacances!