

Semaine du 24 au 28 septembre 2018



Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



Insatiable Paul Pinocchio Pinocchio

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

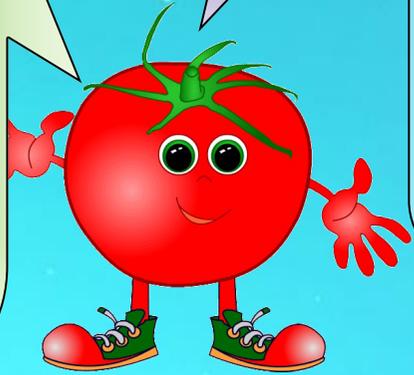
- Tomate vinaigrette
- Bourguignon
- Haricots verts
- Fromage à la coupe
- Fruit de saison

Mardi

- Pastèque
- Rôti de bœuf au jus
- Semoule
- Fromage blanc nature
- Maestro vanille

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

Attention !
À ne pas confondre avec l'envie de manger !



Jeudi

- Salade Parisienne s/p
- Macaroni Carbonara*
- Brie
- Ile Flottante

Vendredi

- Potage de légumes
- Nuggets de poisson
- Epinards
- Petit Moulé
- Moelleux aux pommes