

Semaine du 23 au 27 septembre 2019

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 !!!

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Tomate Mozzarella

Saucisse fumée*
Pommes vapeur
Lentilles

Gouda

Gaufre

Mardi

Pastèque

Fajine de boulettes
d'agneau
Semoule Ratatouille

Fromage blanc nature

Maestro vanille



Insatiable Paul Bonaventura Perminaires

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

Rôti de dinde
Petits pois | Macaroni

Petit suisse aux fruits

Banane

Vendredi

Salade Exotique

Nuggets de poisson
Epinards
Pommes noisettes

Petit Moulé

Moelleux
aux pommes



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc