

Semaine du 21 au 25 septembre 2020

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 !!!



Insistez sur l'aspect Collage / Aspic

Lundi

Champignons à la Grecque
Pomelos
Pâté en Croûte*

Saucisse fumée*
Brandade de morue
Haricots beurre
Lentilles

Fromage à la coupe
Gouda

Fruit de saison
Gaufre
Pêche au sirop



Mardi

Tomate Mozzarella
Pastèque
Saucisson à l'ail*

Rôti de bœuf au jus
Filet de langue au Basilic
Semoule
Carottes Cumin et crème

Fromage à la coupe
Fromage blanc nature

Fruit de saison
Pomme cuite
Maestro vanille

Jendredi

Tarte au fromage
Salade Parisienne s/p
Courgettes rémoulade

Filet de daurade
à la Graine de fenouil
Omelette nature
Courgettes à l'ail | Macaroni

Fromage à la coupe
Brie

Fruit de saison
Quetsches au sirop
Ile Flottante



Vendredi

Salade Exotique
Pâté Breton*
Potage de légumes

Nuggets de poisson
Boullgour à la tomate
Epinards

Fromage à la coupe
Yaourt nature

Fruit de saison
Abricots crème Pâtissière
Moelleux aux pommes



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 !



Les Légumenbul

J'ai faim !!!



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc