

Le mémo du frigo

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

DTB6-17719-A



MANGERBOUGER.FR



Alimentation - Santé

Mercredi
Je fais plaisir
aux enfants



Lundi
Je mange léger

Vendredi
Apéro entre amis !



Où s'informer?

Plaquette d'information à disposition

Association Reseda—Espace Près-Saint-Jean
34 B, avenue Jean-Baptiste Dumas 30100 ALES
04 30 38 02 05

contact@reseda-santecevennes.fr
<https://www.reseda-santecevennes.fr/>



Sur le site Manger-Bouger

<https://www.mangerbouger.fr/>

Actualité

Idées de recettes pour cuisiner maison des plats rapides et gourmands



- Brochettes de poulet épicées**
Pour 2 personnes - 15' de préparation (dont 10' de cuisson)
- Banh mi poulet**
Pour 2 personnes - 10' de préparation
- Falafels pois chiches brocolis**
Pour 2 personnes - 15' de préparation et 25' de cuisson

Des conseils pour mieux manger



- En 2-2, des recettes de fast good à faire chez soi
- 5 astuces pour ne pas trainer aux fourneaux

D'autres astuces pour faciliter le quotidien



- Comment se régaler sans se ruiner ?
- Comment bouger quand on n'aime pas le sport ?
- Comment bouger quand on passe sa journée assis ?

La Fabrique à menus

Avec la Fabrique à menus, fin la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.

MA FABRIQUE PERSO

S'INSCRIRE SE CONNECTER ?

VOIR UN EXEMPLE DE MENU

CHOISISSEZ VOS CRITÈRES POUR PERMETTRE À LA FABRIQUE DE VOUS PROPOSER DES MENUS :

Votre semaine ? 7 jours Pour combien ? 4

Déjeuner Dîner

VOIR LES MENUS

COMMENT SONT FABRIQUÉS LES MENUS ?

Et sur le site de SpF

<https://www.santepubliquefrance.fr/>

Le nutriscore

Tout savoir : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique>

Les vidéos : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/outils/#tabs>



Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.



L'activité physique

Les vidéos : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/outils/#tabs>

- ◆ Dans ma salle de bain
- ◆ Au bureau
- ◆ Dans la file d'attente
- ◆ Dans ma voiture

Ma séance de sport

0 minute

MANGERBOUGER.FR