

LES SUCRES



ET SI ON MANGEAIT MOINS SUCRÉ ?

Ton corps n'a besoin que de très peu de sucre et beaucoup d'aliments en contiennent sans qu'on ait besoin d'en rajouter.

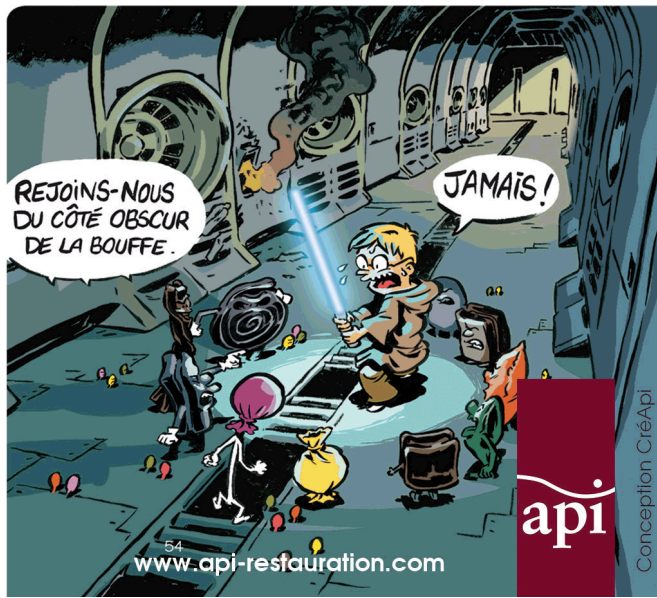
UN CONSEIL ?

Goûte d'abord ton dessert avant de rajouter du sucre, tu prendras ainsi tout doucement l'habitude de moins sucrer. En grandissant, on se déshabitude du goût très sucré qui plaît aux plus petits.

ET QU'EST CE QUI SE PASSE QUAND ON GRIGNOTE ?

En grignotant, tu perturbes ton système digestif en lui demandant de travailler tout le temps, ça fatigue ton estomac et ton corps est moins disponible pour bouger ou pour apprendre.

En plus, tu te coupes l'appétit et tu finis par ne plus manger à table ce qui t'enlève pleins de bonnes choses dont ton corps a besoin pour fonctionner !



SOYONS COMPLICITÉS !

Mai - Juin 2015

Je limite ma consommation de sucre tout en restant gourmand !



AH OUI ?

Nos enfants ont un goût inné pour le sucré et l'entretien avec leurs habitudes de consommation. Pourtant, le sucre et les produits sucrés, qui apportent des sucres simples, ne sont pas indispensables à leur organisme.

LE SUCRE SE CACHE PARTOUT

Le sucre peut être visible, en poudre ou en morceaux : c'est celui qu'on ajoute volontairement dans nos plats (yaourts, gâteaux...). Mais, il peut aussi se cacher dans des produits insoupçonnés. A l'état naturel dans le lait ou les fruits, il peut aussi trouver refuge dans les produits industriels, en quantité non négligeable, comme dans les biscuits, gâteaux, sodas, plats préparés salés... Par exemple, une canette de soda contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre !

LES BONNES HABITUDES

Donnons les bonnes habitudes à nos bambins, dès le plus jeune âge en limitant l'apport de sucre au quotidien, pour que ça devienne un plaisir occasionnel :

- Privilégier l'eau et réserver les boissons sucrées aux jours de fêtes : anniversaires, goûters du dimanche...
- Favoriser le pain avec de la confiture ou du chocolat au goûter.
- Préférer un fruit et/ou un produit laitier en dessert plutôt qu'une pâtisserie.
- Réaliser des desserts « maison » avec eux : du fromage blanc avec des morceaux de fruits, un coulis de fruits frais, ou de la compote, qu'on aromatise avec de la vanille ou de la cannelle. Le tour est joué !
- Proposer les bonbons et les gâteaux en quantité raisonnable, et de temps en temps uniquement.

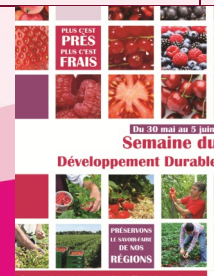
ET LE FAUX SUCRE ?

Les édulcorants, utilisés dans les produits « light », confèrent à l'aliment un goût sucré, tout en apportant peu ou pas d'énergie. Mais, attention, la saveur de l'édulcorant entretient l'attirance pour le goût sucré. Ils ne doivent donc pas non plus être servis à volonté.

Le sucre, on l'aime, mais avec modération.

Lundi 11 Mai	Mardi 12 Mai	Mercredi 13 Mai	Jeudi 14 Mai	Vendredi 15 Mai
Salade de betteraves Émincé de poulet à l'ancienne Pommes de terre noisettes Petit moulé	Carottes râpées mimosa Tortellinis à la tomate Fromage râpé Yaourt aromatisé	Friand au fromage Sauté de porc à l'ananas Riz pilaf Fruit de saison	FERIE Produit du terroir Nouveaux produits	Soupe de tomates Beignets de calamar Gratin de courgettes et pommes de terre Moelleux poire-caramel
Lundi 18 Mai	Mardi 19 Mai	Mercredi 20 Mai	Jeudi 21 Mai	Vendredi 22 Mai
Rencontre du goût Salade cheese snack Escalope de porc barbecue Purée au lait Fruit de saison	Taboulé à la menthe Nuggets de volaille Crumble de pommes de terre et brunoise provençale Pyrénées	Céleri à la mimolette Omelette sauce aux herbes Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées Mousse au chocolat	Duo de concombres et tomates vinaigrette Steak haché de veau marengo Macaronis Fromage râpé Yaourt nature sucré et coulis de fraises	Focaccia maison (dès de fromage/ dès de tomates) Marmite de lieu gratiné Riz aux petits légumes Fruit de saison
Lundi 25 Mai	Mardi 26 Mai	Mercredi 27 Mai	Jeudi 28 Mai	Vendredi 29 Mai
FERIE	Salade milanaise Picadillo mexicain Coquillettes Fromage râpé Fruit de saison	Salade de tomates vinaigrette Haut de cuisse de poulet Gratin dauphinois Crème dessert vanille	Méli mélo de crudités (courgettes, carottes, céleri) Rôti de porc au curry Ratatouille Semoule Rondelé ail et fines herbes	Salade fromagère Filet de colin à la normande Jardinière de légumes Gâteau tutti frutti maison
Lundi 01 Juin	Mardi 02 Juin	Mercredi 03 Juin	Jeudi 04 Juin	Vendredi 05 Juin
Salade niçoise Bœuf braisé forestier Torsades Fromage râpé Fruit de saison	Céleri rémoulade Chipolatas Compote de pommes Pommes de terre vapeur Saint-Paulin	Salade montana Parmentier de poisson Yaourt brassé aux fruits	Salade madrilène Paëlla de volaille maison Fromage blanc nature sucré	Pizza aux champignons maison Filet de poisson pané Épinards à la crème Pommes de terre vapeur Fruit de saison

Lundi 08 Juin	Mardi 09 Juin	Mercredi 10 Juin	Jeudi 11 Juin	Vendredi 12 Juin
Repas froid Salade bicolore Jambon blanc supérieur sauce tartare Taboulé maison Camembert	Betteraves vinaigrette Paupiette de veau au curry Haricots verts Pommes de terre rissolées Crème dessert chocolat	Crêpe au fromage Sauté de dinde aux herbes Riz pilaf Fruit de saison	Lasagne bolognaise maison Petit cotentin Fruit de saison	Salade de perles de pâtes napolitaine Filet de cabillaud dieppoise Demi tomate gratinée Pommes de terre vapeur Tartelette pâtisseries aux fraises maison
Lundi 15 Juin	Mardi 16 Juin	Mercredi 17 Juin	Jeudi 18 Juin	Vendredi 19 Juin
Terrine de campagne et cornichons Fricassée de volaille à la tomate Riz aux petits légumes Yaourt nature sucré	Concombre bulgare Crêpinette de porc aux oignons Purée au lait Fruit de saison	Salade de haricots beurre à l'échalote Rôti de dinde à la provençale Coquillettes Fromage râpé Cocktail de fruits au sirop	Salade mimosa Tajine de poisson Duo de courgettes Semoule Mimolette	Tarte tomates, thon, mozzarella maison Fricadelle de bœuf aux champignons Carottes à l'étuvée Pommes de terre country Fruit de saison
Lundi 22 Juin	Mardi 23 Juin	Mercredi 24 Juin	Jeudi 25 Juin	Vendredi 26 Juin
Pastèque Bouchées de volaille à l'italienne Macaronis Fromage râpé Compote d'abricots	Macédoine de légumes Bœuf à la Napolitaine Riz sauvage Liégeois vanille	Rillettes de thon Filet de poulet à la normande Purée de légumes Fruit de saison	Salade de tomates à la grecque Filet de colin poêlé Épinards à la crème Pommes de terre vapeur Maasdam	Repas KERMESSE Carottes râpées au gouda Saucisses de Strasbourg Frites Mayonnaise Cookie maison
Lundi 29 Juin	Mardi 30 Juin	Mercredi 01 Juillet	Jeudi 02 Juillet	Vendredi 03 Juillet
Salade composée (salade, poivrons, maïs, radis) Rôti de porc mironton Haricots beurre persillés Pommes de terre ciboulette Flan au chocolat	Salade de tomates vinaigrette Fricassée de volaille à la niçoise Riz créole Vache qui rit	Fleur de chou-fleur sauce cocktail Croque monsieur maison Taboulé maison Laitage	Salade floride Bolognaise Coquillettes Fromage râpé Fruit de saison	Melon Salade de pommes de terre au thon Yaourt aromatisé



Tout au long de l'année, API RESTAURATION noue des liens forts avec les producteurs de notre région. Être un acteur de l'économie locale fait partie de nos valeurs de Cuisiniers Responsables. Afin que notre action au quotidien se voit, nous mettons particulièrement en valeur un produit régional dans nos restaurants du 30 mai au 5 juin. C'est l'occasion pour votre enfant de découvrir les produits de sa région.

API Restauration vous souhaite de bonnes vacances.