

Lundi 14 juin

Taboulé fruité
Fish'N'Chips
Tian de courgettes et tomates BIO à l'Edam
Duo de pêches



Mardi 15 juin

Salade de melon et pastèque au basilic
Sauté de boeuf aux pruneaux
Farfalles
Yaourt aromatisé BIO



Mercredi 16 juin

Toast de tzatziki
Risotto de courgettes au Cantadou Ail et Fines Herbes
Crumble pomme/abricots



Jeudi 17 juin

Salade de haricots verts et tomates aux graines de tournesol
Saumon au four au citron
Blé aux petits légumes et à la sauce tomate
Salade multifruits à la menthe
(Ananas, Nectarine, kiwi)



Vendredi 18 juin

Dips de légumes (carottes, radis) et sa sauce au yaourt
Poulet rôti BIO
Tajine de petits pois aux pommes de terre
Smoothie Fraise



Les fruits et les légumes (les recommandations)

AU MOINS 5 PAR JOUR

- Les tailles des portions recommandées sont de 80 à 100 g.
- Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits pressés.
- Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits, en quantité raisonnable.
- Frais, surgelés ou en conserve
- Privilégier ceux cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides



DES FRUITS



Les recettes disponibles sur le site de la Ville : <http://www.angoulême.fr>

Des bonnes idées sur : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>

Pourquoi consommer des fruits et des légumes ?

Ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour **protéger notre santé et rester en forme**, tout en se faisant plaisir ! **Des fibres**, qui participent au bon fonctionnement intestinal. **De l'eau**, qui contribue à notre hydratation. **Des éléments nutritifs** (vitamines, minéraux, antioxydant, sucre) indispensables au fonctionnement de notre corps. Ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les **cancers, le diabète, les maladies cardiovasculaires** et la prise de poids.

DES LEGUMES



Vivez la Fraîch' attitude

On peut TOUS y arriver !

Au moins 5 Fruits et Légumes par jour, ça signifie au moins 5 portions.

PAR EXEMPLE....

- 1 Petite Pomme
- 2 Abricots
- Une tranche de melon
- Une coupelle de salade de fruits
- 1 part de compote (sans sucre)
- 5-6 Fraises
- 1 Tomate
- 5-6 Tomates cerises
- 1 Part de salade
- 2 cuillères à soupe pleines d'épinards
- 1 Grosse carotte
- 1 Pleine poignée de haricots verts

