

Maquette Application : Ma santé, Mon bien-être





Ma santé, Mon bien-être



Conseils nutritionnels



Entrées



Plats



Desserts



Ma santé, Mon bien-être

Quelques conseils

- Il est conseillé de manger à la cantine ou au resto'u pour avoir des repas équilibrés
- Au moins 5 fruits et légumes par jour sous toutes ses formes : FRAIS, SURGELE ou en CONSERVE !
- De la viande, du poisson ou des oeufs 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas
- 3 produits laitiers par jour
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de matière grasse
- Limiter sa consommation de sel

Si tu as envie de manger sur le pouce, voici quelques conseils :

- Prend une boisson light ou même de l'eau minérale
- Pour agrémenter ton sandwich prend de la sauce mais il ne faut pas en abuser
- Pour terminer ton repas prend quelques fruit ou un produit laitier
- Le soir, tu peux manger une salade mais de préférence sans sauce vinaigrette

Pour en savoir plus, allez sur : <http://www.ameli-sante.fr>



Ma santé, Mon bien-être



Salade de lentilles aux oignons

le 02/06/2015



Ma santé, Mon bien-être

Salade de lentilles aux oignons

Rédigé le 02/06/2015

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min. + 25 min. de cuisson

Ingrédients :

- 500 g de lentilles vertes
- 3 carottes moyennes
- 5 oignons nouveaux
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 c à c de moutarde
- 1/2 botte de persil

Préparation :

1. Déposez des lentilles dans une casserole remplie d'eau froide. Faire cuire à feu moyen 25 min. environ. Les lentilles doivent rester un peu fermes.
2. Emincer les oignons nouveaux, couper les carottes en petits morceaux, mélanger le tout.
3. Pour la vinaigrette mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde.
4. Parsemer de persil pour la touche finale

Source : Mangerbouger.fr







