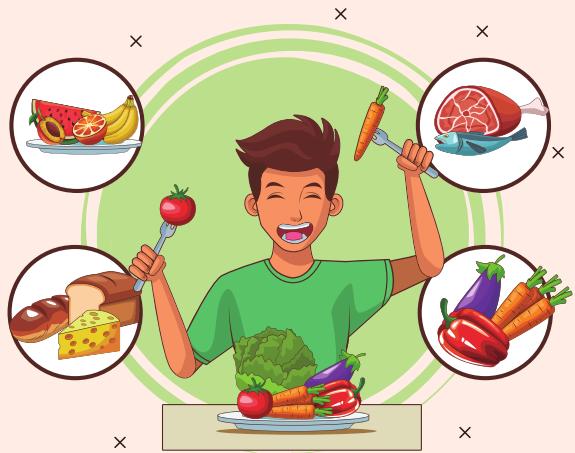


Atelier équilibre alimentaire



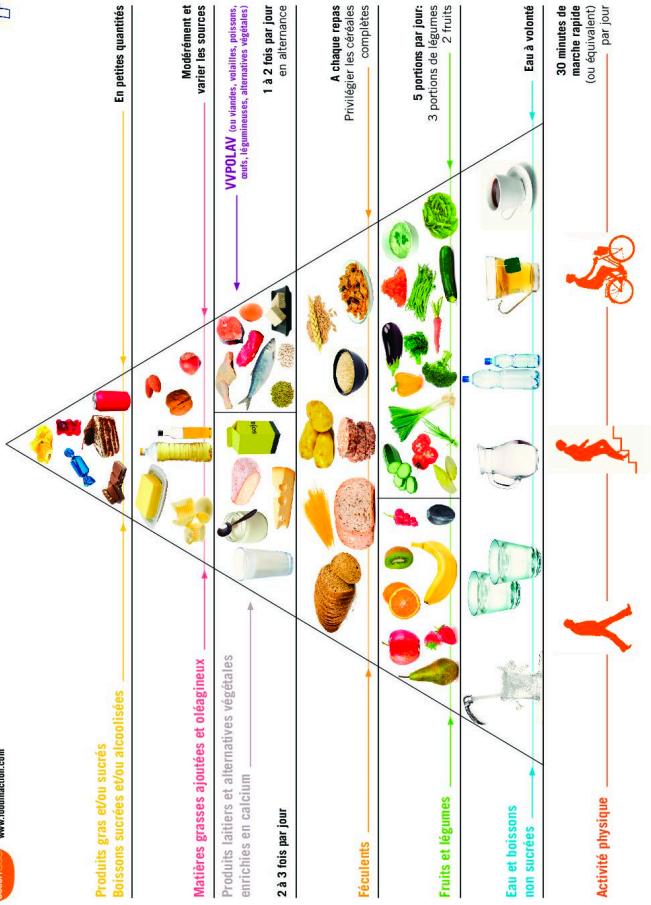
La pyramide alimentaire



La pyramide alimentaire



Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Dans la journée, je mange :



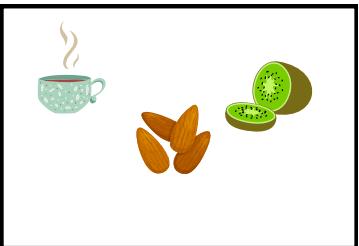
Petit-déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



L'assiette végétarienne

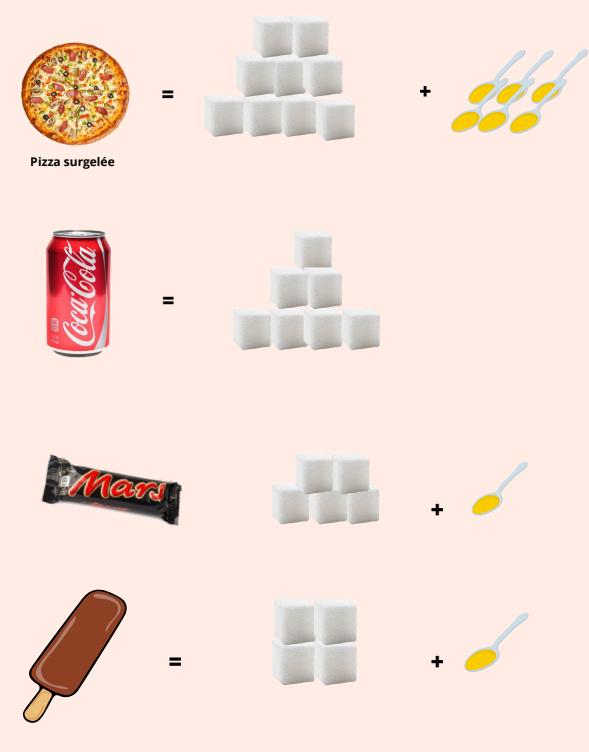


Féculents + Légumineuses = Protéines de la viande



Légumineuses : haricots secs, pois chiches, lentilles,

Les produits gras et sucrés



Réduire les produits sucrés : les jus de fruits, sodas, boissons sucrés à limiter le plus possible -->
Pas plus d'1 verre par jour !



Code nutrition du restaurant



Outils utiles pour la maison

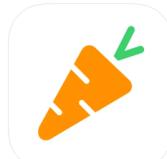


Logo sur les étiquettes des produits alimentaires : Le Nutri-Score



Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E

Application Yuka sur téléphone



Yuka - Scan de produits

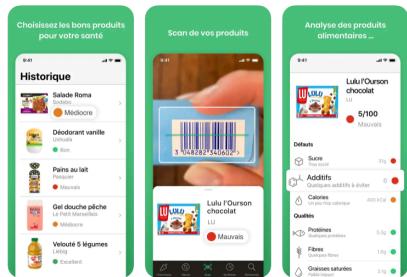
Analyse de produit

Yuca

N° 8 en Forme et santé

★★★★★ 4,7 × 275,2 k. notes

Gratuit - Inclut des achats intégrés



MUG CAKE BANANE



1

Ingédients



x 1

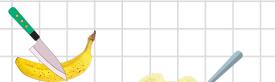


1/4



x 1

1) Peler puis découper la banane



2) Écraser la banane avec une fourchette dans un bol

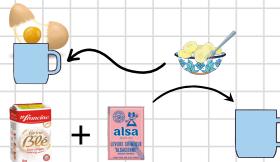


3) Ajouter le beurre en morceaux dans le bol

4) Faire fondre le mélange au micro-ondes pendant 20 secondes

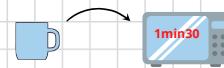


5) Casser l'oeuf dans un mug et ajouter le mélange beurre-banane.



6) Incorporer la farine et la levure dans le mug.

7) Faire cuire au micro-ondes durant 1min30 voire 2 minutes.



8) Déguster

