



LETTRE DE LA FORME

N°3 juin 2015



Manger est un plaisir où s'expriment les goûts, la transmission des savoirs, le partage et la convivialité. Il se conserve à tout âge même si les besoins nutritionnels évoluent et demandent une alimentation équilibrée.

MANGER C'EST GARDER LA FORME !

Le petit déjeuner : premier repas de la journée LE BONHEUR !

A votre santé
Laitage
Indice de Masse Corporelle
Marche nordique
Eau minérale
Ni plus, ni moins
Thé ou café
Autour de la table
Tartine et chocolat
Ile flottante
Oméga 3/6/9
Nutrition

En prenant notre temps, réveillons nos matins, pour bien démarrer la journée par un bon petit déjeuner croustillant et équilibré :



N'oublions pas que manger et bouger font partie des plaisirs de la vie.

La pause saveur : le goûter

Il permet de patienter jusqu'à l'heure du dîner. Il ne rime par forcément avec pâtisserie, crème ou glace. Pensez aussi aux fruits : secs, à croquer, en salade, en compote...

Alors, un petit creux dans l'après midi, n'hésitez plus à prendre un goûter pour vous faire plaisir et vous faire du bien.



LE GOÛTER DE L'AMBASSADEUR DE LA FORME

salade d'oranges et de kiwis à la cannelle pour 4 personnes

Ingédients :

- 5 oranges + 20 cl de jus d'orange (1 grosse orange ou 2 petites)
- 3 kiwis pas trop murs
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de cannelle
- 15g de sucre

Préparation :

1. épluchez les oranges et les kiwis, découpez les en rondelles assez fines et mettez les dans un saladier.
2. conservez le jus des oranges et des kiwis lors du découpage à verser dans une casserole. Ajoutez-y le verre de jus d'orange, la cannelle, l'eau de fleurs d'oranger, le sucre et faites chauffer pour obtenir du sirop.
3. Versez le sirop sur les fruits.
4. Laissez refroidir et mettez au frais.

