



### EN PRATIQUE :

- Instaurer des moments de consommation tout au long de la journée : 5 verres et le tour est joué.
- Varier les goûts : les eaux : plate, gazeuse, thé ou infusion glacé, eaux aromatisées "maison".
- Manger des fruits et des légumes frais riches en eau : concombre, tomate, pastèque, melon.
- Limiter les sodas et les jus de fruits : leur teneur en sucre ne permet pas de s'hydrater suffisamment.
- Varier les contenants : avoir à portée de main une gourde, un bouteille individuelle, un verre à remplir.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Selon l'âge, l'eau représente 50 à 75% du poids du corps.
- Avoir la sensation de soif signifie que notre organisme est déjà déshydraté ! Il faut l'anticiper.
- Sans boire, notre survie est limitée à 3 jours.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

### Eaux aromatisées

Durée de préparation : 10 minutes.  
Durée d'infusion au frais : de 2h à 12h.

Dans un grand contenant, verser 2,5 litres d'eau et :



**Eau estivale :**  
250 g de dés de melon  
250 g de dés de pastèque  
2 citrons jaunes non traités en tranches  
1 bouquet de menthe effeuillé



**Eau façon citronnade :**  
2 citrons jaunes non traités  
3 citrons verts non traités en tranches  
1 bouquet de menthe effeuillé



**Eau rose :**  
300 g de fraises coupées en deux  
2 citrons jaunes non traités en tranche  
2 branches de basilic effeuillées



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

JUILLET AOÛT 2019

# Soyons Complices à table !

ÉDITO

## C'est l'été !

À nous les longues journées ensoleillées. Il fait beau et chaud : alors prenons garde à ne pas nous déshydrater. Pour cela, il faut boire régulièrement dans la journée pour compenser les pertes diverses de notre corps (essentiellement transpiration et respiration). L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme, cependant 3 personnes sur 4 ne boivent pas assez. Pour bien s'hydrater, nos diétécien(ne)s vous ont préparé des recettes et astuces pour toute la famille.

Nous vous souhaitons un bel été rafraîchissant !  
Le Pôle Nutrition



Lundi 8 juillet	Mardi 9 juillet	Mercredi 10 juillet	Jeudi 11 juillet	Vendredi 12 juillet	Lundi 5 août	Mardi 6 août	Mercredi 7 août	Jeudi 8 août	Vendredi 9 août
Jus d'orange Carottes râpées/ Céleri rémoulade	Crêpe aux champignons/ Crêpe au fromage	Concombres bulgare/ Demi-pomelos et sucre	Tomates au basilic/ Mortadelle	Salade vinaigrette/ Demi-avocat vinaigrette	Jus d'orange Carottes râpées/ Céleri rémoulade	Crêpe aux champignons/ Crêpe au fromage	Concombres bulgare/ Demi-pomelos et sucre	Salade vinaigrette/ Demi-avocat vinaigrette	<b>REPAS Antillais</b> Salade exotique
Bolognaise <i>subst:bolognaise de soja</i> Coquillettes	Rôti de porc forestier <i>subst:quenelle de brochet</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Paupiette de veau à la niçoise <i>subst:omelette</i> Semoule	Emincé de poulet sauce aigre douce <i>subst:marmite de poisson</i> Riz aux petits légumes	Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Bolognaise <i>subst:bolognaise de soja</i> Coquillettes	Rôti de porc forestier <i>subst:quenelle de brochet</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Paupiette de veau à la niçoise <i>subst:omelette</i> Semoule	Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Colombo de volaille <i>subst:colombo de poisson</i> Riz créole
Yaourt aromatisé/ Mousse au chocolat	Compote de pommes/ Pêche au sirop	Eclair au chocolat/ Gaufre Bruxelles chantilly	Liégeois vanille/ Flan au chocolat	Choix de fruits de saison	Yaourt aromatisé/ Mousse au chocolat	Compote de pommes/ Pêche au sirop	Flan à la vanille/ Flan au chocolat	Choix de fruits de saison	Moelleux coco
Lundi 15 juillet	Mardi 16 juillet	Mercredi 17 juillet	Jeudi 18 juillet	Vendredi 19 juillet	Lundi 12 août	Mardi 13 août	Mercredi 14 août	Jeudi 15 août	Vendredi 16 août
Perles de pâtes napolitaine/ Salade du pacifique	Salade de tomates vinaigrette/ Oeufs durs mayonnaise	Laitue vinaigrette/ Melon	Macédoine de légumes/ Fleurette de chou-fleurs cocktail	<b>REPAS MEXICAIN</b> Salade mexicaine	Perles de pâtes napolitaine/ Salade du pacifique	Salade de tomates vinaigrette/ Oeufs durs mayonnaise	Laitue vinaigrette/ Melon	<b>FERIE</b>	Macédoine de légumes/ Fleurette de chou-fleurs cocktail
Steak haché de veau <i>subst:ballotine de poisson</i> Duo de courgettes et pommes de terre à la provençale	Carbonara de volaille <i>subst:crousti fromage</i> Torsades Emmental râpé	Jambon blanc <i>subst:omelette</i> Mayonnaise Pommes de terre noisettes	Marmite de colin gratiné Petits pois carottes Pommes de terre vapeur	Chili con carne <i>subst:bili de soja</i> Riz	Steak haché de veau <i>subst:ballotine de poisson</i> Duo de courgettes et pommes de terre à la provençale	Carbonara de volaille <i>subst:crousti fromage</i> Torsades Emmental râpé	Jambon blanc <i>subst:omelette</i> Mayonnaise Pommes de terre noisettes		Marmite de colin gratiné Petits pois carottes Pommes de terre vapeur
Fromage des Pyrénées/ Mimolette	Choix fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Crème dessert vanille	Doonut's/ Eclair vanille	Salade de fruits exotiques	Fromage des Pyrénées/ Mimolette	Choix fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Crème dessert vanille		Doonut's/ Eclair vanille
Lundi 22 juillet	Mardi 23 juillet	Mercredi 24 juillet	Jeudi 25 juillet	Vendredi 26 juillet	Lundi 19 août	Mardi 20 août	Mercredi 21 août	Jeudi 22 août	Vendredi 23 août
Betteraves vinaigrette/ Salade niçoise	Méli mélo de crudités/ Salade madrilène		Salade vinaigrette/ Salade de concombres vinaigrette	Terrine de campagne/ Oeuf dur sauce cocktail	Betteraves vinaigrette/ Salade niçoise	Méli mélo de crudités/ Salade madrilène		Salade vinaigrette/ Salade de concombres vinaigrette	Terrine de campagne/ Oeuf dur mayonnaise
Sauté de dinde au romarin <i>subst:quenelle de brochet</i> Spaghettis	Chipolatas <i>subst:omelette</i> Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Paëlla de volaille <i>subst:paëlla de poisson</i>	Hachis parmentier de boeuf <i>subst:parmentier de légumes et fromages</i>	Filet de poisson meunière Piperade Semoule	Sauté de dinde au romarin <i>subst:quenelle de brochet</i> Spaghettis	Chipolatas <i>subst:omelette</i> Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Paëlla de volaille <i>subst:paëlla de poisson</i>	Hachis parmentier de boeuf <i>subst:parmentier de légumes et fromages</i>	Filet de poisson meunière Piperade Semoule
Choix fruits de saison	Compote abricot/ Compote pomme biscuitée	Carré fondu/ Vache qui rit Choix fruits de saison	Ile flottante/ Fromage blanc sucré	Flan nappé au caramel/ Yaourt aromatisé	Choix fruits de saison	Compote abricot/ Compote pomme biscuitée	Carré fondu/ Vache qui rit Choix fruits de saison	Ile flottante/ Fromage blanc sucré	Flan nappé au caramel/ Yaourt aromatisé
Lundi 29 juillet	Mardi 30 juillet	Mercredi 31 juillet	Jeudi 1 août	Vendredi 2 août	Lundi 26 août	Mardi 27 août	Mercredi 28 août	Jeudi 29 août	Vendredi 30 août
Salade milanaise/ Salami	Carottes râpées au jus d'orange/Céleri rémoulade	Concombres ciboulette/ Oeuf dur mayonnaise	<b>COUSCOUS</b>	Salade fraîcheur/ Demi-pomelos et sucre	Salade milanaise/ Salami	Carottes râpées au jus d'orange/ Céleri rémoulade	Concombres ciboulette/ Oeuf dur mayonnaise	<b>COUSCOUS</b>	Salade fraîcheur/ Demi-pomelos et sucre
Rôti de dinde au paprika <i>subst:ballotine de poisson</i> Riz aux dés de tomate	Sauté de porc aux olives <i>subst:omelette</i> Penne régata Emmental râpé	Nugget's de poisson sauce gribiche Haricots beurre persillés PDT vapeur	Fricadelle/merguez <i>subst:quenelle de brochet</i> Légumes couscous/ bouillon Semoule	Salade de pommes de terre au poulet <i>subst:salade de pdt au thon</i>	Rôti de dinde au paprika <i>subst:ballotine de poisson</i> Riz aux dés de tomate	Sauté de porc aux olives <i>subst:omelette</i> Penne régata Emmental râpé	Nugget's de poisson sauce gribiche Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Fricadelle/merguez <i>subst:quenelle de brochet</i> Légumes couscous/ bouillon Semoule	Salade de pommes de terre au poulet <i>subst:salade de pdt au thon</i>
Mousse au chocolat/ Liégeois vanille	Choix fruits de saison	Gaufre poudrée/ Quatre quart	Petit moulé/ Carré de ligueil Choix fruits de saison	Choix de yaourts	Mousse au chocolat/ Liégeois vanille	Choix fruits de saison	Gaufre poudrée/ Quatre quart	Petit moulé/ Carré de ligueil Choix fruits de saison	Choix de yaourts