



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	Crêpe aux champignons	Concombres bulgare	Tomates au basilic	Salade vinaigrette	Jus d'orange Carottes râpées	Crêpe aux champignons	Concombres bulgare	Salade vinaigrette	REPAS Antillais 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	Compote de pommes	Eclair au chocolat	Liégeois vanille	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Compote de pommes	Flan à la vanille	fruit 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 de tomates vinaigrette	Laitue vinaigrette	Macédoine de légumes	REPAS MEXICAIN Salade mexicaine	Perles de pâtes napolitaine	Salade de tomates vinaigrette	Laitue vinaigrette	FERIE	Macédoine de légumes
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:chili 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	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Doonut's	Salade de fruits exotiques	Fromage des Pyrénées	Fruit de saison	Yaourt nature sucré		Doonut's
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	Méli mélo de crudités		Salade vinaigrette	Terrine de campagne	Betteraves vinaigrette	Méli mélo de crudités		Salade vinaigrette	Terrine de campagne
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
Fruit de saison	Compote abricot	Carré fondu Fruit de saison	Ile flottante	Flan nappé au caramel	Fruit de saison	Compote abricot	Carré fondu fruit de saison	Ile flottante	Flan nappé au caramel
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	Carottes râpées au jus d'orange	Concombres ciboulette	couscous	Salade fraîcheur	Salade milanaise	Carottes râpées au jus d'orange	Concombres ciboulette	couscous	Salade fraîcheur
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	Fruit de saison	Gaufre poudrée	Petit moulé Fruit de saison	Yaourt	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Gaufre poudrée	Petit moulé fruit de saison	Yaourt