



Comment faire un déjeuner équilibré ?



Jouez la variété, il sera plus facile d'équilibrer votre repas, de mettre vos 5 sens en éveil et de garder de bonnes habitudes alimentaires. Oui, mais comment ?



Selon les recommandations du PNNS

Commencez par **le plat principal** :

Construisez-le à partir de **légumes verts**, de **féculents** (pommes de terre, patates douces...), **céréales** (riz, pâtes, blé près-cuit, semoule, maïs...) de préférence complètes, et/ou de **légumes secs** (haricots secs, lentilles...), accompagnés/ou pas de **volaille, poisson, viande ou œufs**.

Pour **l'entrée** :

Au rythme des saisons, l'extraordinaire palette de légumes et de fruits permet de satisfaire tous les goûts :

- En **crudités** : salade verte, tomates, endives, carottes râpées, chou rouge, céleri, pamplemousse, melon...
- **Cuits** : haricots verts, poireaux...
- **Crus** ou cuits : chou-fleur, courgettes, betteraves rouges...

Pour **le fromage et les autres produits laitiers** :

Surtout si votre plat principal ou votre entrée ne comporte pas de produit laitier, pensez à en consommer en fin de repas. Ce peut être un **yaourt, une coupelle de fromage frais, une part de fromage sec** (fromage bleu, à pâte cuite...)

Pour **le dessert** :

Privilégiez **les fruits cuits, crus, en compote, au four...** comme bon vous plaira !

Ils contribuent à un bon équilibre nutritionnel et permettent de finir le repas sur **une note sucrée** bien agréable.

Grâce aux **fruits de saison** (meilleurs sur tous les plans : nutritionnel, gustatif, économique), vous pouvez varier les plaisirs tout au long de l'année : cerise, pêche, abricots, raisin, prune, figue, pomme, poire, banane, orange, mandarine, kiwi...

Si **produit laitier et dessert, tout en 1** : veillez à ce que la part de produit laitier soit suffisante (équivalente à 1 verre de lait) Exemple : **flan** à la vanille et ses **fruits au sirop**

Jouons : Que manque-t-il pour équilibrer mon déjeuner ?

Faisons en sorte que soient représentés :

- Légumes verts, fruits (si possible 1cru, 1cuit)
- Pain, céréales, légumes secs ou féculents
- Lait ou produits laitiers
- Viande, produits de la pêche ou œufs
- Eau

Menu 1 :

- Betteraves rouges en salade
- Pâtes complètes au gruyère
- Salade de fruits frais : pommes, poires, bananes, mandarine
- Eau

Menu 3 :

- Mâche aux noix
- Couscous
- Eau

Menu 2 :

- Velouté de potimarron au lait de coco
- Côte de porc grillé
- Fromage frais
- Eau

Menu 4 :

- Macédoine de légumes
- Purée à l'émincé de canard
- Bleu d'Auvergne
- Pomme
- Eau

Idee de plat principal sans viande, poisson ou œuf (protéines animales) mais avec céréales + légumineuses (protéines végétales équivalentes) pour 4 personnes

- 1 chou romanesco
- 100 g de riz semi-complet
- 100 g de lentilles vertes
- 300 g de carottes
- 1 gros oignon (150 g environ)
- bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de curcuma, poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation :

- **Faites cuire les lentilles** dans de l'eau pendant 15 à 20 minutes (commencez la cuisson à l'eau froide). Egouttez-les et réservez.
- **Faites cuire le riz** al dente à l'eau salée.
- **Coupez le chou romanesco** en petits bouquets. **Faites-le cuire** à la vapeur pendant 15 minutes. Le chou doit être encore croquant.
- **Epluchez** oignon et carottes. Emincez l'oignon et coupez les carottes en fines rondelles.
- **Faites revenir l'oignon et les carottes** pendant 5 minutes dans l'huile d'olive.
- Ajoutez le curcuma et une pincée de poivre. Salez.
- Versez le bouillon et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- **Ajoutez le chou romanesco**, poursuivez à nouveau 10 minutes à feu doux.
- **Ajoutez enfin les lentilles et le riz**, poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. **Servez chaud** en plat unique.

Des questions ? N'hésitez pas à joindre votre interlocuteur ARSEPT : Chantal REYNIER au 06 07 62 59 76 ou reynier.chantal@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Que 2021 soit une meilleure année pour vous et vos proches. Prenez bien soin de vous !