

Pas besoin d'être chef pour bien manger !



Découvrez des recettes économiques et équilibrées sur votre mobile grâce à l'application nutrition LMDE !

Télécharger nos applications Iphone et Widget !



Tout au long de l'année

Lorsque vous êtes pressé

Les exams

Pendant les vacances

En cas d'excès, apéros, soirée



www.lmde.com



Menu

QUELQUES CHIFFRES.....	P. 3
QU'EST-CE QUE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?.....	P. 4
LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE « TOUT AU LONG DE L'ANNÉE » : C'EST POSSIBLE !.....	P. 5
COMMENT BIEN MANGER LORSQUE VOUS ÊTES PRESSÉ ?..	P. 7
VITAMINEZ-VOUS AVANT LES EXAMS	P. 9
PETITS CONSEILS POUR LA VEILLE DE L'EXAMEN.....	P. 10
LE JOUR DE L'EXAMEN : LES BONS TUYAUX CONSO !.....	P. 11
PENDANT LES VACANCES : MANGEZ DE TOUT, C'EST POSSIBLE SI VOUS ÉQUILIBREZ !	P. 12
QUE FAIRE APRÈS DES EXCÈS : APÉROS, PÉRIODE DE FÊTE... ?.....	P. 13
QUIZZ ALIMENTAIRE.....	P. 14
RÉPONSES AUX QUESTIONS	P. 15
COMPOSITION DES ALIMENTS EN SUCRES ET EN GRAISSES.....	P. 16
COMMENT GÉRER SES COURSES ALIMENTAIRES ?.....	P. 17
CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES.....	P. 18
NOTES.....	P. 19

Guide d'utilisation du livret : comment ça marche ?
Vous trouverez des informations essentielles sur la façon de vous alimenter en fonction de votre rythme universitaire :

- Tout au long de l'année
- Lorsque vous êtes pressé
- Avant les exams
- Le jour de l'examen
- Pendant les vacances
- Et en soirées...



Découvrez l'application LMDE qui vous propose une série d'astuces et des recettes équilibrées, simples et peu coûteuses à réaliser avec les ingrédients que vous souhaitez cuisiner !

La LMDE vous propose des conseils pratiques pour bien manger avec un petit budget et quelques conseils d'activité physique !

Vous pourrez tester vos connaissances à l'aide de notre quizz alimentaire, mais aussi avoir des astuces utiles pour faire vos courses et limiter votre budget !

ÉDITO



Quand on est étudiant, on n'a pas toujours les moyens et le temps de bien manger. L'industrie agro-alimentaire l'a bien compris en proposant des repas « tout fait », pratiques, mais pas toujours très équilibrés. Elle vante les mérites de produits qui auraient un impact bénéfique sur la santé mais qui au final privilégie plus le marketing que l'apport nutritionnel.

Pourtant, bien manger est essentiel à l'équilibre tant du point de vue physique que mental.

La LMDE a donc créé ce guide qui regroupe toutes les informations utiles pour équilibrer votre alimentation et prendre soin de votre santé pour chaque période de l'année universitaire : tout au long de l'année, lorsque vous êtes pressé, avant et pendant les exams, en vacances ou en cas d'excès. Ce guide et les recettes proposées ont été élaborés avec la participation d'une nutritionniste.

Nous espérons ainsi vous donner l'envie et les moyens de bien manger au rythme de votre vie étudiante.

Bonne lecture et bon appétit !

Gabriel Szeftel
Président de la LMDE

Tout au long
de l'année

Lorsque vous
êtes pressé

Les exams

Pendant
les vacances

En cas d'excès,
apéros, soirée

QUELQUES CHIFFRES :

134

61 % des étudiants jugent leur alimentation plutôt équilibrée.⁽²⁾
69 % des étudiants déclarent avoir mangé la veille des aliments variés : fruits, légumes, viandes ou poissons et des féculents.⁽¹⁾

Pour autant, il existe un décalage entre les représentations connues et les pratiques alimentaires :

- 21% des étudiants ne prennent pas de petit déjeuner⁽¹⁾.
- 13% des étudiants n'arrivent pas à définir ce qu'est l'équilibre alimentaire⁽²⁾.
- 51% des étudiants mangent quelque fois au RU. 23% n'y vont pas pour des raisons de coûts et d'emplois du temps non adaptés⁽²⁾.
- Les 18-25 ans sont les plus gros consommateurs de snacks et de produits apéritifs !⁽³⁾
- 63 % des 18-25 ans déclarent consommer des plats tout prêt. Ce sont en proportion les plus gros consommateurs.⁽³⁾
- Pour 53 % des étudiants ne vivant plus chez leurs parents, l'alimentation s'est dégradée.

La majorité des étudiants déclare ne pas manger de manière équilibrée par manque de temps et près d'un tiers par manque d'argent ! Parmi les étudiants qui ne considèrent pas leur alimentation comme équilibrée, 44% estiment que c'est par manque de temps⁽²⁾.

(1) Source Enquête Nationale sur la santé des étudiants (ENSE2)

(2) Source Enquête Nationale sur la Santé des Etudiants (ENSE 3)

(3) Baromètre santé nutrition 2008

QU'EST-CE QUE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?



Tout au long de l'année

C'est privilégier les aliments qui sont utiles à notre santé et limiter la consommation des autres. Chaque famille d'aliments joue un rôle, mais tous ne sont pas à consommer dans les mêmes proportions.



Lorsque vous êtes pressé

Les exams

Pendant les vacances

L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas ou même sur une journée, mais sur plusieurs jours ! Pour être en bonne santé, il est recommandé de :

- varier votre alimentation
- bien s'hydrater
- manger en quantité raisonnable
- manger assis et se poser au moins 20 minutes.
- respecter les horaires des repas
- éviter de grignoter

En cas d'excès, apéros, soirée

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE « TOUT AU LONG DE L'ANNÉE » : C'EST POSSIBLE !



Notre corps a besoin d'apports alimentaires réguliers, soit trois repas par jour.

LE PETIT DEJEUNER

Il contribue au bon équilibre alimentaire de la journée. Si ce repas est absent ou insuffisant, vous risquez de :

- grignoter
- surconsommer au déjeuner
- subir une fatigue importante.

- un produit laitier
- un produit céréalier
- une boisson
- un fruit

LE DEJEUNER : il doit apporter le plus d'énergie

Pour une COLLATION équilibrée, choisissez **un à deux groupes d'aliments** parmi les quatre du petit déjeuner.

- un féculent
- une viande, un poisson ou un œuf
- un fruit et des légumes
- un produit laitier

LE DINER : il doit être léger

- un féculent
- un poisson ou un œuf
- un fruit et des légumes
- un produit laitier

L'eau est la boisson indispensable, à boire **tout au long de la journée**. Le thé et café sont à limiter ainsi que l'alcool.



LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE « TOUT AU LONG DE L'ANNÉE » : C'EST POSSIBLE !



Des repas de qualité alliés à la pratique d'une activité physique régulière vous protègent :

- de la prise de poids excessive.
- des risques d'hypertension artérielle.
- d'excès de cholestérol.
- de maladies cardio-vasculaires.
- de diabète.
- du développement de certains cancers.
- Inscrivez-vous à une activité physique que vous aimez pour toute l'année. Vous entretenez ainsi votre corps, votre équilibre et aussi votre moral.

Bon plan

Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) propose à tous les étudiants de pratiquer du sport régulièrement pour une **cotisation modérée** à l'année et **gratuite pour les boursiers**.

Pour les lasagnes diététiques à la bolognaise, il faut laver la carotte, l'éplucher, la couper en trois, puis la mettre à cuire dans une casserole d'eau salée bouillante.

Couper les oignons en lamelles.

Les cuire dans un fond d'eau à la poêle. Vous pouvez rajouter de l'eau si le mélange accroche.

Les cuire pendant environ 15 minutes.

Ajouter le sel et poivre.

Les oignons sont cuits lorsqu'ils deviennent dorés.

Ajouter ensuite aux oignons : les tomates (après les avoir lavées et coupées en quartier) puis la viande hachée et les herbes aromatiques. Saler et poivrer.

• Cuire pendant 10 minutes.

Vous pouvez mixer ce mélange pour obtenir une sauce tomate lisse ou laisser ainsi.

Les ingrédients pour la sauce béchamel diététique pour 4 personnes : 500 ml de lait écrémé, 40 g de maïzena, Sel, poivre, muscade

Mettre le lait froid dans une casserole et ajouter la maïzena. Fouetter le tout.

Ajouter le sel, poivre et muscade.

Porter la casserole avec le mélange sur le feu et remuer de temps en temps avec une cuillère en bois.

Lorsque le mélange s'épaissit, enlever la casserole du feu.

Pour la mise en forme, prendre un plat à gratin.

Mettre dans le fond, un filet d'huile d'olive.

Mettre une couche de sauce tomates, puis une rangée de pâtes à lasagne, puis une couche de béchamel, puis à nouveau une couche de pâte, sauce tomates, pâtes etc...

Faire environ 4 épaisseurs de pâte. Saupoudrer sur le dessus de fromage râpé et/ou de parmesan et/ou de mozzarella.

Cuire au four th 7 (200°C) pendant 35 min.

Tout au long
de l'année

Lorsque vous
êtes pressé

Les exams

Pendant
les vacances

En cas d'excès,
apéros, soirée

COMMENT BIEN MANGER LORSQUE VOUS ÊTES PRESSÉ ?



Nous manquons parfois de temps pour préparer un repas équilibré entre études, petits boulots, transports...

- La faim n'est pas là ou le temps presse ! Evitez de supprimer le petit déjeuner. **Emportez un encas** et consommez-le dans la matinée.
- Pour le déjeuner, si vous choisissez un **sandwich** : privilégiez le poulet/crudités sans mayonnaise ou le jambon/gruyère plutôt que celui à la charcuterie. Privilégiez du pain complet ou des céréales car ils apportent des fibres. Complétez ensuite votre repas avec un laitage et éventuellement un fruit.
- Si vous optez pour le **plat préparé**, regardez l'apport calorique sur l'emballage, limitez l'ensemble du plat à 400 calories et 10 % maximum de matière grasse.
- Autre possibilité plus avantageuse financièrement : **cuisinez un peu plus au dîner** de façon à pouvoir composer votre déjeuner du lendemain avec ce qu'il reste.
- **Evitez de manger en marchant** : cela pénalise la digestion et limite le plaisir de manger. Posez-vous au moins 10 à 15 minutes.

Pour bien manger lorsque vous êtes pressé, ayez les bons réflexes alimentaires en collant votre magnet sur votre Frigo !

XLMDÉ
SANTÉ DES ÉTUDIANTS
VOC • BIEN-ÊTRE • PRÉVENTION

**Pas besoin d'être chef
pour bien manger !**

Équilibre le repas.
Les apports à 10 ans !

Matin
1 produit laitier
+ 1 produit
céréalié
+ 1 boisson
+ 1 fruit

Midi
1 viande
et 1 légume
+ 1 féculent
+ 1 fromage
+ 1 fruit

Collation
1 fruit
ou compote

Soir
1 poisson ou œuf
et 1 légume
+ 1 féculent
+ 1 yaourt
+ 1 fruit

Retrouvez
l'appli nutrition
sur votre téléphone !

La Maitrise des Étudiants - LMDE - matricule n° 431 791 872, inscrite aux dépôts de la Base F du code de la Mutualité, Studio LMDE - 11820 - 01172

COMMENT BIEN MANGER LORSQUE VOUS ÊTES PRESSÉ ?



Après une rude journée, rien de mieux pour vous relaxer que de faire du stretching.

- Mettez-vous en position assise, les plantes des pieds l'une contre l'autre, le dos droit et les mains posées avec les paumes contre le sol en avant des pieds.
- En pliant la taille, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un bon étirement des muscles de l'aîne.
- Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes.
- Gardez les épaules et la nuque dans le prolongement du dos. Pour plus d'efficacité, contractez vos abdominaux. En effectuant cet exercice, respirez profondément et régulièrement.

Pour découvrir toutes nos recettes, rendez-vous sur www.lmde.com et téléchargez l'application de la LMDE pour votre mobile.



Poisson et sa semoule, fromage blanc et compote en dessert

Pour la semoule, prendre deux verres identiques.

- Mettre dans un verre, le volume de semoule indiqué et dans l'autre, le même volume d'eau augmenté d'1 cm de hauteur.
 - Mettre dans une casserole : l'eau, l'huile, le beurre et le bouillon. Lorsque l'eau frémit, verser la semoule et enlever la casserole du feu.
 - Couvrir avec une assiette et laisser gonfler la semoule pendant environ 5 minutes.
 - A consommer immédiatement.
- Pour le poisson, le faire cuire dans de l'eau salée ou à la poêle avec de l'huile d'olive.
- Ajouter : sel, poivre et herbes.
 - Enfourner pendant 8 minutes, th 7 (200°C).

Lorsque vous êtes pressé

Les exams

Pendant les vacances

En cas d'excès, apéros, soirée

VITAMINEZ-VOUS AVANT LES EXAMS



Bien manger est le premier geste qui doit accompagner vos révisions. Quelques conseils avant les exams :

A PRIVILÉGIER !

Faire **3 à 4 repas par jour**, variés et équilibrés. Privilégiez les féculents (pâtes, riz...).. Ils vous éviteront les coups de pompe !

Assaisonnez vos crudités d'une cuillère à soupe **d'huile de colza** pour faire le plein d'oméga 3 qui améliore la mémoire et les capacités intellectuelles.

Buvez suffisamment et régulièrement de l'eau (au moins 1 litre par jour).

SOMMEIL & SPORT

Faites des **pauses** dans la journée pour vous aérer et faire du sport.

Ayez une **bonne nuit de sommeil** qui permet d'enregistrer et de fixer les connaissances acquises au cours de la journée.

A ÉVITER !

Les suppléments de **vitamine C** sont déconseillés, mangez plutôt des agrumes ou kiwis qui en sont naturellement riches.

Évitez au maximum le **grignotage**. Vous êtes tenté de grignoter pour vous donner du courage. Cependant, les aliments sucrés peuvent provoquer des baisses brutales du taux de sucre, ce qui entraîne une grosse fatigue.

Limitez les excitants (thé, café) car l'excès de caféine cause de l'insomnie.

PETITS CONSEILS POUR LA VEILLE DE L'EXAMEN



La pression monte. Pour calmer l'angoisse :

- Prenez un repas riche en féculents, et pauvre en graisses, pour obtenir un effet relaxant et favoriser le sommeil.
- Prenez votre dessert préféré. Le plaisir favorise la production d'endorphines qui calment l'angoisse et relâchent la pression.
- Dormez suffisamment (environ 7 heures). De la qualité de votre nuit va dépendre celle de votre journée !

Le sport dynamise le corps, libère l'esprit et aide à lutter contre le stress. Plus détendu, vous gagnez en concentration et en attention.

- N'hésitez pas à faire un petit footing d'une demi-heure.
- Prenez soin de vous étirer ou tout simplement de bâiller.
- Une petite marche peut vous aider à vous détendre et à trouver le sommeil.

Pâtes en salade

- Faire chauffer de l'eau salée pour la cuisson des pâtes.
- Les verser dans l'eau bouillante et les cuire le temps indiqué.
- Laver et découper en petits morceaux les autres ingrédients de votre convenance : tomates, feuilles de salade, oignon rouge, concombre, fêta, thon au naturel, bâtonnets de surimi, olives vertes ou noires, ...
- Pour la salade, la découper en lanières.
- Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile, l'eau et le vinaigre, la moutarde, les épices et aromates.
- Une fois les pâtes cuites, les passer à l'eau froide, laisser les bien égoutter et refroidir, puis les ajouter aux autres ingrédients découpés.
- Ajouter les olives.

Les exams

Pendant les vacances

En cas d'excès, apéros, soirée

LE JOUR DE L'EXAMEN : LES BONS TUYAUX CONSO !



Il n'existe pas de produits miracles pour vous aider à réussir les examens mais des moyens de passer cette période difficile dans des conditions optimales. Qui mange bien et sain sera moins stressé et aura plus de chance de réussir !

Pour éviter les trous de mémoire et les petits creux néfastes à la concentration : mangez équilibré !

Ne manquez pas le petit déjeuner

- Il apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et permet de rester concentré et performant toute la matinée.
- Pour le déjeuner, mangez léger et peu gras pour éviter le coup de barre et une digestion difficile.

Emportez avec vous :

- une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation qui aurait une influence négative sur vos performances intellectuelles.
- Prenez une collation pendant l'examen : fruit, yaourt à boire, briquette de jus de fruits, barre de céréales...

Conseils relaxation :

Avant l'épreuve, faites quelques exercices de respiration.

- Inspirez et expirez profondément plusieurs fois.
- Expirez à fond, videz vos poumons au maximum.
- Rentrez le ventre avant d'inspirer.
- Remplissez à nouveau vos poumons d'air et bloquez votre respiration quelques instants avant d'expirer.

Ces quelques exercices permettent de retrouver le calme et la concentration.

Pâte à la sauce tomate, yaourt à la cannelle et pomme au four en dessert

Pour les pâtes à la sauce tomate, faire chauffer de l'eau salée pour cuire les pâtes. Respecter le temps de cuisson indiqué.

- Laver et couper en rondelle la carotte.
- La cuire dans une petite casserole à l'eau pendant environ 15 minutes.
- Couper les oignons et les cuire dans une poêle avec de l'huile pendant environ 15 minutes. Vous pouvez ajouter de l'eau si l'oignon accroche. Ils sont cuits lorsqu'ils deviennent dorés.
- Ajouter ensuite, la viande hachée, puis les tomates (après les avoir lavées et coupées en quartier) et les herbes.
- Saler et poivrer.
- Cuire pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez mixer ce mélange pour obtenir une sauce tomate lisse ou laisser ainsi.
- Ajouter la crème fraîche et mélanger les pâtes avec la sauce tomate et le fromage.

Pour la pomme au four, préchauffer votre four, th 6 (180 °C).

- Laver et éplucher les pommes.
- Les couper en quartier.
- Les placer dans un plat allant au four puis les piquer avec une fourchette.
- Saupoudrer de sucre et déposer le beurre.
- Verser un demi-verre d'eau au fond du plat.
- Mettre au four pendant environ 1 heure.
- Servir chaud !

PENDANT LES VACANCES : MANGEZ DE TOUT, C'EST POSSIBLE SI VOUS ÉQUILIBREZ !



Vous profitez souvent des vacances pour vous lever plus tard. Le petit déjeuner est par conséquent supprimé. Prendre un brunch est un bon compromis. Il rassasie sans alourdir et sa variété en fait un repas complet et équilibré.

Vous avez envie de passer le moins de temps possible à cuisiner ! Le fast-food peut sembler pratique. Cependant, les menus sont hypercaloriques, riches en sucres rapides (risque de fringales rapidement), en mauvaises graisses et en sel.

- **Limitier cette consommation à une fois par mois.**

Des exercices sportifs pour vous aider à vous équilibrer !

Profitez des vacances pour mettre en place quotidiennement des exercices physiques (abdominaux, cardiotraining, pompes...). Ils vous aideront à brûler l'excès de calories. Planifier votre activité vous habituera à en faire régulièrement et vous y prendrez goût !

Exercices d'abdominaux :

- Asseyez-vous et posez les pieds à plat sur le sol.
- Redressez la colonne vertébrale et contractez les muscles du dos et les abdominaux.
- Les bras sont légèrement fléchis et les mains reposent au creux du genou.
- Maintenez le dos bien droit, la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, puis reportez le poids du corps prudemment vers l'arrière.
- Poursuivez la bascule jusqu'à ce que les pieds décollent du sol.
- Respirez régulièrement.
- Maintenez la posture pendant 20 à 30 secondes puis recommencez.

Gratin dauphinois, poulet aux épices et mousse au chocolat

Pour le gratin dauphinois, laver et éplucher les pommes de terre, les couper en fines tranches, les mettre dans une casserole avec la crème fraîche, le lait et la muscade.

- Saler et poivrer.
- Cuire 10 minutes.
- Verser le contenu dans un plat à gratin et ajouter le fromage sur le dessus.
- Cuire au four 45 minutes, th 6 (180 °C).

Pour le poulet aux épices, émincer les escalopes sur une planche. Dans un saladier, mélanger les épices, sel, poivre avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

- Ajouter les morceaux de poulet. Mélanger.
- Couvrir avec un film et laisser mariner environ 20mn.
- Emincer l'oignon. Le cuire dans une poêle avec un peu d'eau pendant 10 min le temps qu'il devienne doré.
- Sortir le poulet mariné et le mettre dans une assiette.
- Verser l'oignon fondu dans le saladier avec les épices.
- Ajouter la gousse d'ail, puis remettre les morceaux de poulet.
- Faire revenir à feux doux dans une casserole ou une poêle durant 15 mn environ.
- Ajouter le yaourt ou la crème fraîche 5 minutes avant la fin de cuisson.

Pour la mousse au chocolat, faire fondre les 60 gr de chocolat soit dans une casserole avec un peu d'eau, soit au micro-onde.

- Quand le chocolat est fondu, monter les blancs en neige, puis les mélanger au chocolat fondu délicatement.
- Mettre la préparation dans deux ramequins et filmer.
- Disposer le tout au réfrigérateur pendant 1 heure.

Pendant
les vacances

En cas d'excès,
aéros, soirée

QUE FAIRE APRÈS DES EXCÈS : APÉROS, PÉRIODES DE FÊTES... ?



Notre organisme est parfois soumis à un mauvais traitement avec des excès alimentaires et en alcool.

Rétablissez l'équilibre en pratiquant du sport et en mangeant mieux aux prochains repas :

- Délaissez les préparations à base de graisses cuites, les plats en sauce, la charcuterie, le fromage, les sucreries, les viennoiseries et pâtisseries...

Privilégiez : poisson ou viande maigre (poulet, dinde, jambon blanc, rumsteck, rosbif...) avec une cuisson pauvre en matière grasse, légumes, laitages peu sucrés et gras et finir par un fruit.

- Consommez les aliments connus pour « désintoxiquer » l'organisme comme le brocolis, l'artichaut, certaines épices comme le curcuma, le radis noir...

- N'oubliez pas de boire de l'eau pour faciliter la digestion.

- **Limitez l'alcool :** c'est un toxique qui apporte beaucoup de calories et par conséquent favorise la prise de poids.

Le sport, c'est bien tout au long de l'année, mais c'est encore mieux après la fête !

N'oubliez pas de faire du sport, il dissipera votre fatigue nerveuse, entretiendra votre forme physique et favorisera un sommeil « sain ».

Pas besoin de faire d'énormes efforts physiques, aérez-vous la tête en pratiquant du vélo, en courant 30 minutes, en nageant...

Idée pour un apéro dînatoire :
couper en rondelles un concombre, le tartiner de fromage frais avec quelques graines de sésame et un filet d'huile d'olive.

Recette « désintoxe » :

escalope de dinde, brocolis, yaourt nature et clémentine.

Propositions de recettes à retrouver votre application mobile sur www.lmde.com : pipérade, tagliatelles de légumes.

QUIZZ ALIMENTAIRE



1/ La pâte à tartiner est riche en calcium

Vrai faux

2/ L'huile d'olive est l'huile la moins calorique

Vrai faux

3/ Le laitage à 0 % ne contient pas de sucre

Vrai faux

4/ Il faut manger 5 fruits et 5 légumes par jour

Vrai faux

5/ Supprimer le petit déjeuner peut faire grossir

Vrai faux

6/ Le soda « light » n'est pas calorique

Vrai faux

7/ La mozzarella est un fromage gras

Vrai faux

8/ Les chewing-gums sans sucre contiennent du sucre

Vrai faux

9/ On peut manger équilibré à petit prix

Vrai faux

10/ Pour maigrir, il faut supprimer tous les féculents et le pain

Vrai faux

RÉPONSES AUX QUESTIONS



- 1 - **Faux**, elle contient très peu de calcium mais en revanche, beaucoup de sucre.
- 2 - **Faux**, toutes les huiles contiennent 100 % de graisses. La différence se fait sur leur qualité nutritionnelle.
- 3 - **Faux**, 0 % signifie que le produit ne contient pas de graisses. En revanche, la quantité de sucre peut être importante.
- 4 - **Faux**, il est recommandé de consommer un ensemble de 5 fruits et légumes dans la journée. Par exemple : une compote, un verre de jus de fruits 100% Pur Jus, une entrée de tomates, une assiette d'haricots verts et un brugno.
- 5 - **Vrai**, en cas de fringale dans la matinée, vous grignotez et ce sont souvent des aliments caloriques. Ou encore, vous risquez de surconsommer au déjeuner et ainsi prendre du poids (si répétition). Enfin, l'organisme peut mettre en réserve pour compenser ce repas supprimé.
- 6 - **Vrai**, les sodas « light » ou « zéro » ne contiennent pas de calories mais de l'aspartam.
- 7 - **Vrai**, la mozzarella est aussi riche que le camembert.
- 8 - **Vrai**, les chewing-gums « sans sucre » contiennent environ 65 à 70 % de sucre.
- 9 - **Vrai**, Il est souvent évoqué le fait que les fruits et légumes coûtent chers mais il est possible de les acheter surgelés non cuisinés à bas prix et il n'est pas utile de manger de la viande à tous les repas, **une fois par jour peut suffire.**
- 10 - **Faux**, ce sont les matières grasses et le sucre qu'il faut réduire. Les produits céréaliers doivent être consommés à chaque repas.

COMPOSITION DES ALIMENTS EN SUCRES ET EN GRAISSES



Découvrez dans les aliments de votre quotidien la quantité de sucres et de graisses ! Et attendez-vous à quelques surprises !

 = 1 cuillère de matière grasse

 = nombre de morceaux de sucre contenu dans les aliments

1 pain au chocolat



30 g de céréales (boîte individuelle)



1 tranche de brioche



1 assiette de frites



1 hamburger



1 pizza



1 sandwich jambon/gruyère



1 sandwich grec



1 canette de soda



1 verre de jus de fruits



25 cl de bière



1 dose d'alcool sec (40/45 °C)

90 calories

1 verre de vin blanc moelleux



40 g de biscuits apéritifs



1 petit paquet de chips (30 g)



1 poignée de cacahuètes



COMMENT GÉRER SES COURSES ALIMENTAIRES ?



- Faites vos courses maximum **une fois par semaine et après avoir mangé**, l'estomac plein, vous serez moins tenté qu'en étant affamé.
- Préparez une **liste** de courses et la respecter.
- **Évitez les réserves** alimentaires qui favorisent une plus grande consommation et donc une plus grande dépense.
- **Respectez la saison** des fruits et légumes, ils seront meilleurs au goût et à plus bas prix.
- Choisissez les fruits et légumes **surgelés**, plus riches en vitamines et minéraux que les frais et aussi plus abordables financièrement.
- Pour les viandes, profitez des **promotions**. Si le lot est trop important, vous pouvez en congeler une partie.
- Si vous achetez un **plat préparé**, le prendre à 400 calories (kcal) et à moins de 10 % de graisses (lipides). Limiter sa consommation car il est trop souvent riche en sucre, sel, matières grasses et coûte cher.
- Pensez à faire les **fins de marchés** où les prix sont bradés.

Les avantages du Restaurant Universitaire :

- Proche du site universitaire
- Allez-y en début de service pour avoir un plus large choix
- Peu cher (environ 3,05 euros le repas)
- Repas variés et équilibrés avec un large choix dans les formules
- Chaque mois, repas à thèmes proposés
- Respect des règles d'hygiène

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES



Fruits



Légumes

Janvier/Février/Mars

- Clémentine,
- kiwi,
- orange,
- poire,
- pomme

- Betterave,
- chou,
- endive,
- poireaux

Avril

- Kiwi,
- orange

- Betterave,
- carotte,
- épinard,
- poireau

Mai

- Cerise,
- fraise

- Aubergine,
- betterave,
- carotte,
- concombre,
- courgette,
- épinard,
- haricot vert,
- petit pois,
- poireau

Juin/juillet

- Abricot,
- brugnon,
- cerise, fraise,
- framboise,
- melon,
- pêche,
- pomme

- Aubergine,
- carotte,
- concombre,
- courgette,
- épinard,
- haricot vert,
- petit pois,
- poireau,
- poivron, tomate

Août/septembre

- Fraise,
- framboise,
- melon,
- pêche,
- poire,
- pomme

- Aubergine,
- chou fleur,
- courgette,
- haricot vert,
- poireau,
- poivron,
- tomate

Octobre

- Clémentine,
- poire,
- pomme,
- raisin

- Betterave,
- carotte,
- chou,
- chou-fleur,
- poireau,
- tomate

Novembre/décembre

- Clémentine,
- kiwi,
- orange,
- poire,
- pomme,
- raisin

- Betterave,
- chou,
- chou-fleur,
- endive,
- poireau

