



LE MENU DE LA SEMAINE

proposé par Food & Pleasure



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h	Un grand verre d'eau	Un grand verre d'eau	Un grand verre d'eau	Un grand verre d'eau	Un grand verre d'eau
7h30	Bead cake du weekend & fruit de saison	1 tartine d'épeautre au levain + purée de cacahuète & banane écrasée	Granola* + yaourt végétal + dés de pomme ou fruit de saison	Tartine au chèvre, miel, noix & pomme (ou fruit de saison)	1 oeuf sur le plat sur un pain au levain & feuilles de baby épinards
10h	Houmous de carottes* & bâtonnets de crudités de saison	1 pomme + 1 poignée de noix	Houmous de carottes* & bâtonnets de crudités de saison	1 fruit de saison + 1 poignée de noix	Houmous* & bâtonnets de crudités de saison
12h	Muffins salés* + salade / crudités de saison	Crackers complets* + houmous de carottes* + crudités+ 1 oeuf dur	Soupe + pain d'épeautre au levain et tartinade* (ou chèvre frais)	Wrap complet + houmous* + crudités + feta + basilic / persil plat	Semoule complète + olives + feta + légume vapeur de saison + graines + herbes aromatiques
16h	1 fruit de saison + Energy Balls*	1 fruit de saison + cookies aux noisettes*	Smoothie tout vert*	1 tranche de Carrot cake	1 pomme + 1 tartine au choco*
19h	Wok de légumes et volaille	Soupe de saison + Pâtes complètes au pesto d'épinards*	Poisson au four en papillote + légumes au four	Risotto de saison	Pizza maison

www.foodandpleasure.be

À QUOI ÇA SERT DE MANGER DES FRUITS?

Pour courir et bien grandir, ton corps a besoin d'énergie. Manger tous les jours différents fruits te donnera de l'énergie pour rester en pleine santé. Chaque fruit contient des vitamines et d'autres nutriments utiles au bon fonctionnement de ton organisme.

- La vitamine C te donne de l'énergie et t'aide à lutter contre les microbes,
- la vitamine A est bonne pour les yeux et te donne une belle peau,
- la vitamine D renforce ton squelette,
- les minéraux te donnent du tonus et renforcent aussi ton squelette et ton système nerveux,
- les fibres aident ton corps à digérer!



MANGER IMPLIQUE TOUS NOS SENS:

Essaie de deviner les 5 sens d'un fruit avant de le manger. Observe-le: décris sa couleur, sa forme, touche-le, développe ton odorat et sens-le, goûte-le, tes papilles t'aideront à reconnaître les saveurs...

POURQUOI C'EST IMPORTANT DE MANGER DES FRUITS DE SAISON:

- ils sont cueillis à maturité et sont meilleurs
- ils sont cultivés en plein air et non sous serre chauffée
- ils parcourent moins de kilomètres pour arriver jusqu'à toi et il y a donc moins de pollution!

À CHAQUE SAISON, ON RÉCOLTE DES FRUITS DIFFÉRENTS:

Pour ta collation ou ton goûter: mange un peu de tout!



Printemps:

pommes, fraises, rhubarbe...



Été: fraises, framboises, nectarines...



Automne: raisins, abricots secs, noix de Grenoble...



Hiver: pommes, poires, oranges...

