



### 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



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					
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	<b>REPAS Antillais</b> Salade exotique
Bolognaise Coquillettes	Rôti de porc forestier Haricots verts Pommes de terre persillées	Paupiette de veau à la niçoise Semoule		Emincé de poulet sauce aigre doux Riz aux petits légumes		Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait		Bolognaise Coquillettes	Rôti de porc forestier Haricots verts Pommes de terre persillées	Paupiette de veau à la niçoise Semoule		Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Colombo de volaille 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					
Perles de pâtes napolitaine		Salade de tomates vinaigrette		Laitue vinaigrette		Macédoine de légumes		<b>REPAS MEXICAIN</b> Salade mexicaine					
Steak haché de veau Duo de courgettes et pommes de terre à la provençale		Carbonara de volaille Torsades Emmental râpé		Jambon blanc Mayonnaise Pommes de terre noisettes		Marmite de colin gratiné Petits pois carottes Pommes de terre vapeur		Chili con carne Riz					
Fromage des Pyrénées		Fruit de saison		Yaourt nature sucré		Doonut's		Salade de fruits exotiques					
Lundi 22 juillet		Mardi 23 juillet		Mercredi 24 juillet		Jeudi 25 juillet		Vendredi 26 juillet					
Betteraves vinaigrette		Méli mélo de crudités		Paëlla de volaille		Salade vinaigrette		Terrine de campagne					
Sauté de dinde au romarin Spaghettis		Chipolatas Chou-fleur et pommes de terre à la crème		Carré fondu Fruit de saison		Hachis parmentier de boeuf		Filet de poisson meunière Piperade Semoule					
Fruit de saison		Compote abricot		Fruit de saison		Ile flottante		Flan nappé au caramel					
Lundi 29 juillet		Mardi 30 juillet		Mercredi 31 juillet		Jeudi 1 août		Vendredi 2 août					
Salade milanaise		Carottes râpées au jus d'orange		Concombres ciboulette		<b>couscous</b>		Salade fraîcheur					
Rôti de dinde au paprika Riz aux dés de tomate		Sauté de porc aux olives Penne régata Emmental râpé		Nugget's de poisson sauce gribiche Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur		Fricadelle/merguez Légumes couscous/ bouillon Semoule		Salade de pommes de terre au poulet					
Mousse au chocolat		Fruit de saison		Gaufre poudrée		Petit moulé Fruit de saison		Yaourt					
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		FERIE		Macédoine de légumes					
Steak haché de veau Duo de courgettes et pommes de terre à la provençale		Carbonara de volaille Torsades Emmental râpé		Jambon blanc 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		Doonut's					
Lundi 19 août		Mardi 20 août		Mercredi 21 août		Jeudi 22 août		Vendredi 23 août					
Betteraves vinaigrette		Méli mélo de crudités		Paëlla de volaille		Salade vinaigrette		Terrine de campagne					
Sauté de dinde au romarin Spaghettis		Chipolatas Chou-fleur et pommes de terre à la crème		Carré fondu Fruit de saison		Hachis parmentier de boeuf		Filet de poisson meunière Piperade Semoule					
Fruit de saison		Compote abricot		Fruit de saison		Ile flottante		Flan nappé au caramel					
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		<b>couscous</b>		Salade fraîcheur					
Rôti de dinde au paprika Riz aux dés de tomate		Sauté de porc aux olives Penne régata Emmental râpé		Nugget's de poisson sauce gribiche Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur		Fricadelle/merguez Légumes couscous/ bouillon Semoule		Salade de pommes de terre au poulet					
Mousse au chocolat		Fruit de saison		Gaufre poudrée		Petit moulé Fruit de saison		Yaourt					

\*viande de porc ou plat en contenant