

Semaine du 19 au 23 septembre 2022



Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



Ecole Saint Marcel

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Bourguignon
Pommes vapeur
Haricots beurre

Petit suisse nature

Gaufre

Mardi

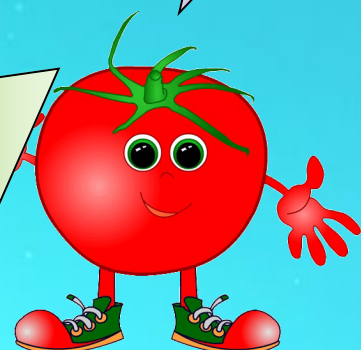
Fajine de boulettes d'agneau
Semoule | Ratatouille

Fromage blanc nature

Maestro vanille

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

Attention !
À ne pas confondre avec l'envie de manger !



Jeudi

Rôti de dinde
Petits pois | Macaroni

Fromage à la coupe

Prunes
Pomme Golden

Vendredi

Nuggets de poisson
Boullgour à la tomate

Yaourt nature

Compote tous fruits