

Semaine du 23 au 27 septembre 2019

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 Notre Dame

Lundi

Tomate Mozzarella

Bourguignon  
Pommes vapeur

Fromage à la coupe

Gaufre



Mardi

Pastèque

Rôti de bœuf au jus  
Frites

Fromage blanc nature

Maestro vanille



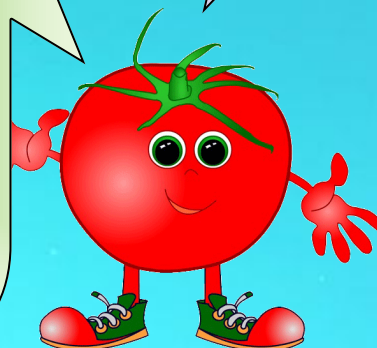
Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



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

Salade Parisienne s/p

Macaroni Carbonara \*

Fromage à la coupe

Abricots



Vendredi

Salade Exotique  
Pâté Breton\*

Nuggets de poisson  
Pommes noisettes

Yaourt nature

Moelleux  
aux pommes

