FR

MENJA SA, MENJA EMPORDÀ

D'où venait l'idée?

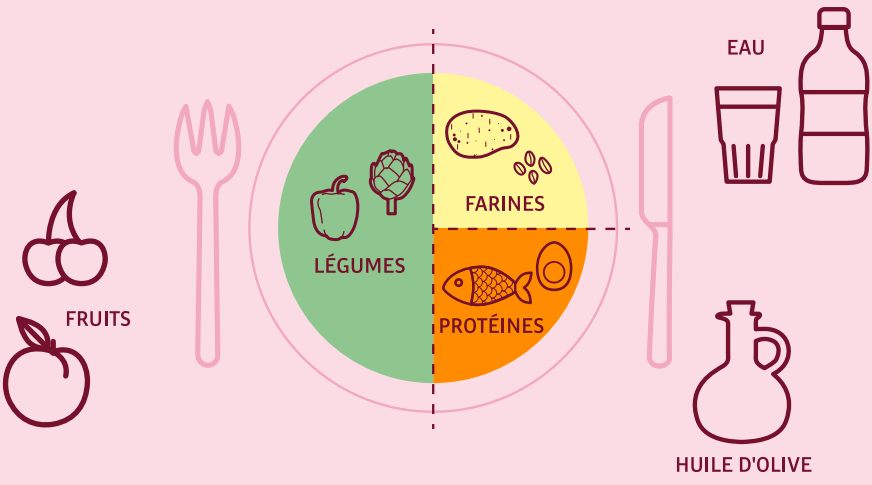
Dans différentes ABS de l'Alt et du Baix Empordà, nous avons détecté l'inquiétude des personnes qui mangent ou dînent habituellement au restaurant (pour des raisons professionnelles ou pour profiter d'un vie sociale) alors qu'elles on voulu commencer à prendre soin de leur santé.

Aller manger dans un établissement ne doit pas nécessairement être un obstacle au mainttenir d'un alimentation saine. C'est pour cette raison que nous offrons des informations de base pour que les personnes qui doivent manger dans un restaurant sachent si les plats du menu suivent un modèle alimentaire sain.

À quoi devrait ressembler un repas sain ?

C'est aussi simple que de vérifier s'il existe les trois groupes alimentaires qui ne peuvent jamais manquer dans un repas équilibré et si les proportions son respectées:

L'ASSIETTE SANTÉ



LÉGUMES: Il comprend toutes sortes de légumes crus ou cuits, seuls ou acocompagnés d'autres ingrédients. Il doit s'agir du gruoupe le plus prédominant et il doit ëtre présent aussi bien dans le premier que dans le deuxième plat, sous forme de salad, rôti, sauté, bouilli, cuit à la vapeur, etc.

FARINES: Il comprend les pâtes, le riz, le pain (de blé entier, de preference) mais aussi les féculents comme les pommes de terre ou les patates douces. Ils sont importants mais dans une proportion moindre (1/4 du repas), c'est donc intéressant qu'ils ne sont pas présents dans tous les plats. Nous accompagnerons les pain lorsqu'il n'y aura pas d'autres farines dans le repas.

PROTÉINES: Il comprend les viandes et ses dérivés (y compris les sauciss-es), les poissons et fruits de mer, les œufs, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, haricots, petits pois). Ils sont importants dans la même proportion que les farines (¼ du repas). Il est recomandé de consommer 3 à 4 portions de légumineuses pas semaine, seulement 1 à 2 portions de viande rouge et occasionnellement des viandes transfromées comme des saucisses, à la foi pour améliorer la santé et pour la durabilité de la planète.

DESSERTS: Il est recomandé d'avoir des desserts aux fruits, et lactés sans sucre où édulcorants.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez les trouver sur:

Petits changements pour mieux manger

Repas sain