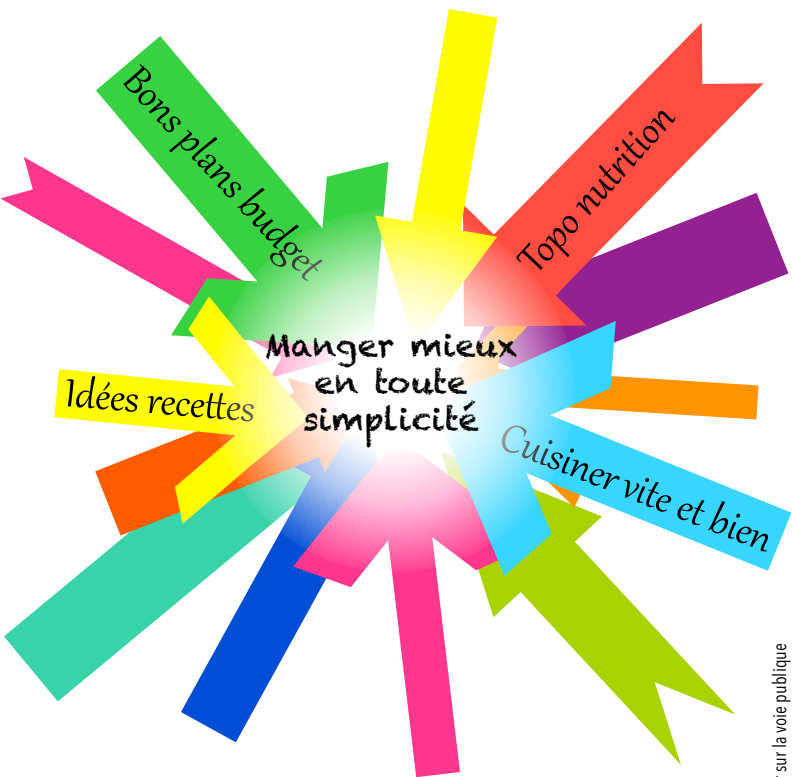




Soirées tools

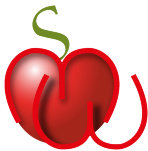
Manger Sain Manger Malin !



Nous t'attendons Le

Mardi 24 et Le Mercredi 25 Janvier

à 18h, au bâtiment Rameau de la
résidence Montmuzard.



Petit frigo, deux plaques de cuisson, manque d'ustensiles, budget serrés... Pas de panique, on vous apporte des conseils pratiques !

Adeptes des pâtes ? Pas de problème, privilégiez les **pâtes complètes** ou semi-complètes, **cuisson *al dente*** : ça prolonge le rassasiement.

Manger moins gras ? Non, **manger mieux gras** ! Adoptez l'huile de colza : assaisonnement, cuisson... Elle est peu chère et pleine de vertus !

Poisson, lentilles, haricots, légumes... Trop souvent oubliés ! Pensez à **la conserve** : faciles à préparer, les qualités nutritionnelles sont préservées, on n'encombre pas le frigo, tout ça sans se ruiner !

Étiquettes : plus elles sont **courtes**, et plus on les comprend, plus le produit est **intéressant**. À l'extrême : les **fruits et légumes** sont tellement sains qu'ils n'en n'ont pas !

Vous pensiez que les petits pois étaient des légumes ? Hé bien non ! Comme les haricots et les lentilles, ils possèdent les **bienfaits** des céréales et des protéines.