



### 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



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

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			
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			
Yaourt aromatisé	Compote de pommes	Eclair au chocolat		Liégeois vanille		Fruit de saison			
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				Salade vinaigrette		Terrine de campagne	
Sauté de dinde au romarin Spaghettis		Chipolatas Chou-fleur et pommes de terre à la crème		Paëlla de volaille		Hachis parmentier de boeuf		Filet de poisson meunière Piperade Semoule	
Fruit de saison		Compote abricot		Carré fondu 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 5 août		Mardi 6 août		Mercredi 7 août		Jeudi 8 août		Vendredi 9 août	
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		Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait		Colombo de volaille Riz créole			
Yaourt aromatisé	Compote de pommes	Flan à la vanille		Fruit de saison		Moelleux coco			
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		<b>FERIE</b>		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		Doonut's	
Fromage des Pyrénées		Fruit de saison		Yaourt nature sucré					
Lundi 19 août		Mardi 20 août		Mercredi 21 août		Jeudi 22 août		Vendredi 23 août	
Betteraves vinaigrette		Méli mélo de crudités				Salade vinaigrette		Terrine de campagne	
Sauté de dinde au romarin Spaghettis		Chipolatas Chou-fleur et pommes de terre à la crème		Paëlla de volaille		Hachis parmentier de boeuf		Filet de poisson meunière Piperade Semoule	
Fruit de saison		Compote abricot		Carré fondu 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