

NUTRITION ET CONFINEMENT

Faites le bon choix et adoptez les bonnes habitudes alimentaires !



Référence: <https://www.atabula.com/2018/03/12/comprendre-snacking-france-cinq-points-chiffres/>

Stress, ennui, solitude, pertes des repères sociaux, sédentarité ... Le confinement pourrait favoriser la prise de poids. A vous de prendre les devants et faire autrement !

Quelques astuces

1. Evitez les produits trop riches, trop gras et/ou trop sucrés (plats préparés, pizzas, fritures, gâteaux, glaces, etc). Vous réduirez ainsi l'apport en calories vides.
2. Structurez vos apports en 3 repas principaux + 1 collation. Optez pour les produits bruts (légumes et fruits frais, féculents complets, poissons frais, viandes, etc). Evitez les produits ultra-transformés. Vous avez du temps, mettez vous à la cuisine saine !
3. Evitez le grignotage.
4. Mangez équilibré et évitez les excès (trop de produits laitiers, de viande, de sucre, etc).
5. Stimulez vos défenses naturelles en consommant des aliments riches en vitamines A, C, B5, D et riches en minéraux (magnésium, calcium, cuivre, zinc, etc): féculents complets (pain complet, riz complet, quinoa, millet, etc), oléagineux (noix, amandes, etc), légumes verts (bettes, épinards, asperges, choux, etc), fruits (orange, framboises, mûres, mandarines, abricots, kiwi, etc).
6. Bougez ! Marche rapide, vélo, jardinage, etc.

Exemple type de menus

Petit-déjeuner

1 crème Budwig

Retrouvez la recette en suivant le lien: <https://ssc-dietetique.fr/creme-budwig/>

Déjeuner

Buddha Bowl élaboré à partir de légumes frais et de saison, de féculents complets.

- + 1 yaourt brebis nature
- + 2 carrés de chocolat noir

Retrouvez la recette en suivant le lien: <https://ssc-dietetique.fr/buddha-bowl/>

Goûter

2 biscuits secs
+ 1 poire

Dîner

Salade de légumes de saison
+ Omelette



Retrouver la recette en suivant le lien: <https://ssc-dietetique.fr/salade-de-jeunes-pousses->

Sahar SALIBA-CISNEROS, PhD
Diététicienne-nutritionniste
12, Rue Henri Dunant
57070 Saint-Julien-lès-Metz
06 78 41 71 13
Sahar.saliba@ssc-dietetique.fr

