

MENSUEL GRATUIT



307 kcal  
par pers.

## BLANQUETTE DE POULET

(pour 4 personnes)

Amener le fond de volaille à ébullition, y plonger le poulet avec le bouquet garni et cuire sur feu doux pendant 20 min.

Éplucher, laver et couper les légumes en julienne. Quand le poulet est cuit, l'égoutter en réservant le jus de cuisson et éliminer le bouquet garni. Cuire les légumes dans le jus de cuisson du poulet pendant 5-10 min. Ils doivent être « al-dente ».

Égoutter et réserver le jus de cuisson. Faire un roux blond avec la matière grasse et la farine. Mouiller avec le lait additionné de 400ml du jus de cuisson, fouetter énergiquement et amener à ébullition. Ajouter la crème et le jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Dresser le poulet accompagné des légumes, napper le tout de sauce et garnir avec du persil haché

- 1L Fond de volaille reconstitué
- 4 filets de poulet
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 blancs de poireaux
- 1 branche de céleri blanc
- 30g de farine de froment
- 30g de matière grasse
- 200ml de lait ½ écrémé
- 50ml de crème 5% M.G.
- 2 càs. de jus de citron
- 1 càs. de persil haché
- Bouquet garni



126 kcal  
par verre

## FONDANT AU CHOCOLAT LIGHT

(pour 4 personnes)

Mélanger tous les ingrédients au batteur électrique et verser l'ensemble dans un petit moule spécial micro-ondes, le recouvrir de son couvercle ou d'un film alimentaire.

Placer au four à micro-ondes pendant 6 min (puissance maximale). Si four normal : faire cuire 10-12 min. sans couvercle dans un plat adapté.

Une fois la cuisson terminée, sortir le plat du four et placer le fondant quelques minutes sur une feuille de papier absorbant.

- 3 oeufs
- 3 petits-suisse à 0% de MG
- 3 cuill. à café de cacao dégraissé
- 1 ½ càs. d'édulcorant liquide
- 1 càc. de levure chimique

Ne pas jeter sur la voie publique. Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg



## QUE NOUS CACHENT LES ÉTIQUETTES DE NOS ALIMENTS ?

Parmi toutes les informations que l'on retrouve sur les étiquettes de nos aliments, voici quelques explications pour vous aider à mieux consommer.

### 1 LES JUS DE FRUITS :

«Jus de fruits 100% pur jus» = contient uniquement le jus du fruit, sans ajout de sucre ou d'additifs.

### 2 LES PRODUITS DITS «LIGHT»

Un produit light est un produit dont la teneur en matières grasses ou en sucre a été réduite de 30% par rapport à un produit similaire.

### 3 LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'OEUFS

Chaque oeuf mis sur le commerce doit posséder un code nécessaire à sa traçabilité. Celui-ci commence par un chiffre compris entre 0 et 3:

- 0 = oeuf bio
- 1 = poule élevée en plein air
- 2 = poule élevée au sol
- 3 = poule élevée en cage (batterie)

On retrouve ensuite les initiales du pays d'origine de l'oeuf (ex : BE = Belgique, FR = France, DE = Allemagne...) Et enfin, les autres chiffres correspondent au numéro d'enregistrement du producteur.





### SLIMSANO GREEN COFFEE

Boostez votre perte de poids grâce au café vert!

- Brûle les graisses
- Diminue leur stockage
- Augmente la combustion des sucres par l'organisme
- Antioxydant
- Améliore le transit



Parmi ses nombreuses vertus, le café vert augmente la combustion des sucres par l'organisme. Il diminue également l'absorption de ces sucres et limite ainsi leur stockage sous forme de graisse. De plus, il est riche en antioxydants et représente donc un atout jeunesse pour votre corps.

### LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Fort de France	Kelly	-15,8 kg en 4 mois
Dijon	Marine	-11 kg en 10 sem.
Bourges	Danielle	-18 kg en 16 sem.
Clermont Ferrand	Jean Claude	-5,8 kg en 4 sem.

#### 4 L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

L'étiquetage nutritionnel fournit une information quant aux différents composants d'un produit mais aussi la quantité des substances nutritives qui composent ce produit. Cela permet donc au consommateur de connaître la composition de son produit.

Que retrouve t-on sur cet étiquetage ? Au delà de la valeur énergétique exprimée en kJ ou en kcal, il y a la répartition des nutriments, qui composent les aliments :

① **PROTÉINES** : ont un rôle de construction, d'entretien et de réparation afin de permettre une bonne croissance ou un bon maintien des os, muscles et autres organes vitaux.

② **GLUCIDES** : ce sont les « carburants » de notre organisme, ils nous donnent de l'énergie.

③ **LIPIDES** : ils ont aussi un rôle énergétique et ils rentrent dans la composition des cellules.

④ **L'EAU** : notre corps étant composé de 60-70% d'eau, il est indispensable de la renouveler en buvant. L'eau permet d'éliminer les déchets du corps.

⑤ **LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX** (fer, calcium, sodium...) ont un rôle de protection et de régulation dans l'organisme.

⑥ **LES FIBRES ALIMENTAIRES** : elles interviennent dans la régulation des fonctions digestives.



Généralement, ces informations se retrouvent sous la forme d'un tableau :



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par portion de 200 g
Energie	309 kJ / 74 kcal	618 kJ / 148 kcal
protéines	41,6 g	20,8 g
Glucides dont sucres	1,7 g / 1,0 g	3,4 g / 2,0 g
Lipides dont saturés	2,8 g / 1,2 g	5,6 g / 2,4 g
Fibres	1,0 g	2,0 g
Sodium	0,2 g	0,4 g