

# Boissons



## MENU

- Velouté de courgettes
- Curry de poulet
- Riz basmati
- Reblochon
- Salade d'oranges aux raisins de corinthe
- Eau gazeuse

Eau

De l'eau à volonté



# Boissons

## Ce qu'elles nous apportent

### Conseil d'expert

#### Maintenir des repas structurés

La composition et la régularité des repas contribuent à la construction de l'équilibre garantissant, à la fois, une quantité suffisante d'énergie et la variété alimentaire. Pour assurer une assimilation optimale des nutriments par votre corps, il est conseillé de répartir notre prise alimentaire en 3 ou 4 repas dans la journée. Mais le plus important est de respecter notre rythme biologique : nous éviterons d'autant mieux ces petites fringales qui conduisent au grignotage.

## De l'eau

- L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme

**Attention** : les boissons sucrées (tonics, sodas, colas, limonades...) contiennent une quantité très variable de glucides simples. Elles ne remplacent pas l'eau de boisson.

Le PNNS recommande de consommer de l'eau à volonté :

- au cours et en-dehors des repas
- limiter les boissons sucrées