



Tes repas au self



Au self, il est possible de manger équilibré !

Tout démarre par l'entrée, il suffit d'alterner des crudités (carottes râpées, salade verte, concombre, radis...) avec des salades de féculents (lentilles, riz, pâtes...).

Pour le plat principal tu peux choisir entre viande, poisson ou œufs en y associant des légumes et/ou des féculents en fonction de l'entrée.

Si les féculents proposés ne te plaisent pas, ajoute du pain pour mieux tenir jusqu'au goûter sans avoir de petits creux.



En dessert, tu peux associer un produit laitier (fromage, yaourt ou fromage blanc) et un fruit (entier, en salade ou en compote) ou remplacer le tout occasionnellement par un dessert pâtissier

Rejoignez-nous sur facebook

