

DAHL DE LENTILLES CORAIL**Pour 4 personnes :**

200g de lentilles corail

1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 carottes, huile d'olive

1 petite boîte de lait de coco

Curry, coriandre, 1 cube de bouillon de légumes.

Préparation :

Dans une sauteuse faire revenir l'oignon et les carottes coupées en tout petits dés avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Quand l'oignon est translucide ajouter la gousse d'ail hachée et le curry, laisser cuire encore 2 min à feu doux.

Parallèlement faire cuire les lentilles 10 minutes environ dans de l'eau avec le cube (ne pas saler).

Egoutter les lentilles quand elles sont cuites et les ajouter au mélange carottes/oignon. Rajouter le lait de coco.

Servir quand le mélange est chaud décoré avec des feuilles de coriandre.

Pour un repas complet servir avec du riz.

BON APPETIT

Que ton aliment soit ta seule médecine !

Hippocrate (—460 à —370 av JC)

La petite gazette du Centre de Santé

**POINTS INFO SANTE**

Les infirmières de l'Espace Prévention Santé seront à l'accueil de notre structure pour parler d'un thème de santé :

- ✧ Le **lundi 15 janvier de 14h30 à 16 h** } sur la lecture et la
- ✧ Le **jeudi 25 janvier de 10h à 11h30** } compréhension des ordonnances
- ✧ Le **vendredi 16 février de 14h30 à 16h** avec un médecin du Centre de Médecine Préventive de la CPAM.

Venez nombreux poser vos questions !

Pour tous renseignements : Centre de Santé Infirmier des Chapelains
11 D av Jean Moulin

tel : 03 25 79 69 22

10 600 La Chapelle Saint Luc

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE (PNNS) 2017/2021 : QUELS CHANGEMENTS ?

Le **H CSP** (Haut Comité de Santé Publique) actualise les repères alimentaires du **Programme National Nutrition Santé** ((PNNS) pour les **adultes**.

Il propose maintenant **12 repères** au lieu des 9 actuels.

1) Fruits et légumes

→ le repère « **5 fruits et légumes par jour** » toujours valable.

→ **80 à 100 g** c'est le poids recommandé pour **1 portion**.

→ pas plus de 1 verre de jus de fruit par jour.

2) Fruits à coque sans sel ajouté (nouveau repère)

→ amandes, noix, noisettes, pistaches.

→ une petite poignée par jour.



3) Légumineuses (nouveau repère)

→ légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs.

→ **au moins 2 fois par semaine**.

→ peuvent être considérées comme des substituts de viandes et volailles.



4) Produits céréaliers complets et peu raffinés

→ pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers peu ou pas raffinés à consommer tous les jours.



5) Produits laitiers

→ plus que **2 par jour** au lieu de 3.



6) Viande et volailles

→ 500g maximum de viande rouge par **semaine** .

→ privilégier les volailles.

8) Charcuterie (nouveau repère)

→ limiter la consommation

→ **maximum 150g par semaine**



9) Matières grasses ajoutées

→ privilégier les **huiles de colza et noix** ainsi que olive.

→ matières grasses animales pour usage cru et en quantité limitée.

10) Produits sucrés

→ **à limiter**

→ entre dans cette catégorie les **céréales du petit déjeuner sucrées**, ainsi que les **jus de fruits** et les boissons sucrées : **un verre par jour**.

11) Boissons

→ de **l'eau à volonté**

12) Sel

→ réduire sa consommation en limitant les aliments salés et l'ajout de sel en cuisine et à table.

Effectuer **l'équilibre alimentaire sur une journée** plutôt qu'un repas. **Diversifier les aliments** (les lieux et modes d'approvisionnement ainsi que l'origine des produits).

Favoriser les produits issus de cultures avec un **faible taux d'exposition aux pesticides**.

Source : www.hcsp.fr