



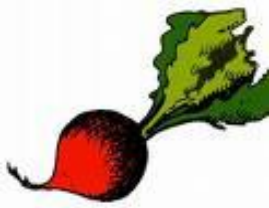
Le grignotage : limiter les tentations !!!

Prendre un biscuit, un gâteau ou un soda, une fois de temps en temps, ce n'est pas dramatique. Mais manger, régulièrement en dehors des repas finit par avoir des conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel de l'organisme.

Pour éviter d'acheter des denrées superflues, faites une liste de courses et évitez d'y aller avec vos enfants. En plus, vous ferez des économies !!

Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas ou friandises. Vous en consommerez ou en donnerez à vos enfants pour des occasions particulières. Vous les apprécierez d'autant plus !!!!

De plus, avoir trois repas bien équilibrés dans la journée permet de limiter la faim et les envies en dehors des repas. N'oubliez pas les féculents à chaque repas.



Salade de pommes de terre, radis et concombre (Pour 2 personnes)

Ingrédients : 300 g de pommes de terre, 1 botte de radis, 1 concombre, 1 pincée de fines herbes hachées
Pour la sauce : 4 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, quelques brins de ciboulette ciselée ou ciboulette déshydratée, sel et poivre.

1. Éplucher, laver et couper les pommes de terre (en rondelles ou en quartiers).
2. Dans une casserole d'eau chaude, les faire cuire environ 15 min (elles seront cuites lorsque la pointe d'un couteau n'accroche pas).
3. Placer les pommes de terre cuites dans un saladier et laisser refroidir pendant 2 h.
4. Éplucher et couper le concombre en dés. Laver les radis et les couper en rondelles.
5. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre cuites et refroidies avec les rondelles de radis et les dés de concombre.
6. Dans un bol, faire une vinaigrette allégée en mélangeant le fromage blanc, le jus de citron, la moutarde et la ciboulette. Saler, poivrer.
7. Mélanger bien le tout et servir bien frais.