



*Toute l'équipe
e-Quilibre
vous souhaite
de belles fêtes
de fin d'année !*



Les nouvelles recommandations du PNNS

Poursuivons notre découverte des nouveaux repères de consommation du PNNS avec un focus sur les produits laitiers et sur l'activité physique.

Les produits laitiers : à consommer 2 fois par jour

Le PNNS recommande de varier les produits laitiers consommés : **yaourt, lait, fromage blanc, fromages...**



Attention : même s'ils sont issus du lait, la **crème et le beurre** ne sont pas considérés comme des produits laitiers car ils contiennent peu de calcium et beaucoup de **matières grasses**.

De même pour les **desserts lactés** (crèmes desserts, flans...) qui contiennent souvent beaucoup de sucre.

L'activité physique : au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour

En complément d'une alimentation équilibrée et variée, le PNNS recommande de pratiquer quotidiennement une activité physique dynamique :



- Au cours des **activités du quotidien** : privilégier les escaliers, se déplacer à pieds ou à vélo...
- Lors de la pratique d'un **sport ou d'un loisir**

Source de calcium et de protéines



La betterave rouge (ou potagère)

- La betterave se consomme cuite, sous différentes formes : en dés dans une salade, mixée dans une purée, entière rôtie au four...

- **Saisonnalité** : disponible toute l'année
- **Conservation** : jusqu'à 5 jours au réfrigérateur

- Sa teinte **rouge vif** et sa **saveur sucrée** font de la betterave un légume très intéressant en cuisine ! En association avec de la mâche, des pommes, du céleri rave, ou encore du fromage de chèvre, elle ravira vos papilles.

- **Le saviez-vous ?** La betterave rouge utilisée en cuisine n'est pas la seule variété de betterave. Il existe également :
 - Des **betteraves sucrières** dont est extrait le sucre blanc
 - Des **betteraves fourragères** destinées à l'alimentation animale



Betterave rouge



Betterave sucrière



Salade de betteraves aux zestes d'orange et aux graines de sésame

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 betteraves cuites
- 1 orange
- 10 ml de vinaigre balsamique
- 20 ml d'huile de noix
- 5 g de graines de sésame
- Sel, poivre



Recette :

- ✓ Pelez les betteraves et taillez-les en dés, en bâtonnets ou en lanières selon la préférence
- ✓ Râpez les zestes d'orange
- ✓ Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre
- ✓ Mélangez les betteraves, les zestes d'oranges et la vinaigrette
- ✓ Saupoudrez de graines de sésame.