



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Faire des courses équilibrées



Manger équilibré, c'est avant tout manger de tout avec modération !
Sachez que saveurs et équilibre alimentaire ne sont pas incompatibles,
pour cela il vous suffit d'adopter une alimentation variée, en quantité
adaptée, et de limiter les aliments gras et sucrés.



Composer ses menus

Pour faire des courses efficaces, économiques, et gagner du temps ainsi que de l'argent, il est conseillé de préparer ses menus au préalable afin de savoir quoi mettre dans son caddie. Adieu le gaspillage et fini l'hésitation devant les rayons !
Composez vos repas équilibrés en famille pour faire plaisir à tout le monde !

De nombreux sites existent pour vous aider à composer des menus simples, profitez-en :

www.la-fabrique-a-menus.fr/front/
www.pixorepas.fr/
www.faciliste.fr/



Faire une liste

Une fois votre menu hebdomadaire défini, il vous faut lister les ingrédients dont vous aurez besoin en semaine pour réaliser vos menus, ne pas oublier d'y indiquer les quantités nécessaires. Petite astuce, pour un gain de temps considérable, organiser votre liste par rayon. Également et si possible avoir le ventre plein pour faire vos courses, cela vous évitera de craquer aux diverses tentations de votre supermarché ! Sélectionnez des aliments frais et non transformés.



Les indispensables de vos placards et de votre réfrigérateur

Quels sont les aliments qui doivent être en permanence dans votre réfrigérateur ou vos placards, ils seront vos alliés pour composer des repas savoureux et équilibrés. En panne d'inspiration ? vous aurez toujours des aliments de secours à portée de main.

- **Les légumes secs** : appelés aussi les légumineuses, ils sont très riches en fibres et apportent de bonnes protéines végétales. Pensez donc aux lentilles, haricots, fèves et pois.
- **Les fruits oléagineux** tels que les amandes, les noix, les noisettes : ils sont riches en Oméga-3 et protègent le système cardiovasculaire.
- **Les œufs** : très bonne source de vitamines, ils contiennent l'ensemble des 9 acides gras essentiels dont notre corps a besoin. Au plat, dur, en omelette ou brouillés, vous avez l'embarras du choix.

Pensez donc à vérifier vos réserves en cuisine avant de partir en mission courses !



Lire attentivement les étiquettes

Vous avez vos menus en tête, votre liste, vous voilà maintenant dans votre rayon, décidé à choisir le produit adéquat. Il faut donc vous attaquer à la lecture des étiquettes. Comment les déchiffrer :

- Faites attention à la longueur de la liste des ingrédients, plus elle est longue et plus votre produit sera transformé.
- Vous aurez une idée de la qualité du produit, en regardant l'ordre d'affichage des produits. Les ingrédients sont rangés par ordre décroissant d'importance.
- Vérifiez la présence d'additifs ou arômes (épaississants, émulsifiants, édulcorants, colorants, conservateurs) c'est un signe supplémentaire indiquant que votre produit est transformé.



Choisir des produits simples et de saison

Nous ne le dirons jamais assez, limiter les plats préparés, choisissez en priorité des aliments frais ou non transformés, bien plus sains pour l'organisme. Maintenant que vous savez lire les étiquettes, vous saurez faire les meilleurs choix pour choisir des produits sains. Souvent moins chers et de meilleur goût, favorisez les produits de saison : les fruits, les légumes et même le poisson. Respecter les saisons est gage d'un rapport qualité-prix incomparable.

Le site nutritionnel mangerbouger.fr propose un calendrier de saison pour vous aider :
www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2



LES PLUS DE LA



La MFCF prend en charge les consultations chez un diététicien ou un nutritionniste grâce à un forfait annuel de 30 à 120 euros.



Centre de gestion Mfcf
TSA 40000
78457 VELIZY CEDEX



mfcf@mutuelle-cheminots.fr



www.mutuelle-cheminots.fr



01 44 53 24 65