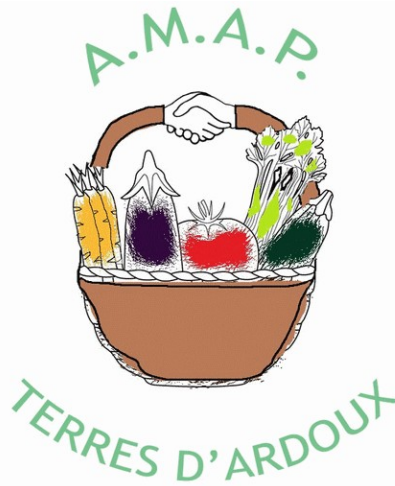


# Au menu aujourd'hui



De l'huile de colza dans la vinaigrette.

1 à 2 cuillère à soupe /jour permettent de couvrir les besoins en oméga 3



Salade verte  
Côte d'agneau



Tajine de courgettes fèves et amandes  
Clafoutis aux cerises

**Apport nutritionnel par personne = 834 calories - 33 g de protéines de bonne qualité (soit environ la moitié des apports pour une personne consommant 2000 calories)- 37 g de lipides\* - 84 g de glucides\*, pour une côte d'agneau et ¼ de baguette**

## Les acides gras oméga 3



Les acides gras oméga 3 ( $\omega$ 3) sont des matières grasses **nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux et bénéfiques pour le système cardiovasculaire**. On en trouve dans l'huile de colza , l'huile de noix, les noix, les poissons gras

- Lipides = graisses – Glucides = sucres simples et complexes (lents et rapides)