

Manger sain
&
trouver l'équilibre



BON APPÉTIT
BONNE SANTÉ

En tant que professionnel de la restauration collective, vous êtes confronté à de nombreuses questions concernant une alimentation saine et équilibrée. Quels sont les aliments tabous et les aliments à privilégier? De quoi se compose l'assiette idéale? Est-il si difficile de manger sain?

Du carburant pour notre organisme

Comme tout organisme vivant, le corps humain a besoin de s'alimenter pour évoluer dans les meilleures conditions. La première recommandation est donc de bien répartir les apports... pour éviter les panes sèches. La bonne répartition doit se faire dans l'assiette, mais aussi au cours de la journée, dans les différents repas.

Les clés d'une bonne alimentation : variété, modération et plaisir.

Une alimentation équilibrée doit intégrer les différentes familles d'aliments: viande, poisson, œuf, lait et produits laitiers, céréales et féculents, fruits et légumes, corps gras, produits sucrés. La recette d'une alimentation saine consiste donc à les combiner avec modération, en veillant à faire de chaque repas un moment convivial et détendu.



Eaux & boissons

L'eau, base indispensable

Boire de l'eau est un réflexe indispensable à la vie: nous devons consommer au moins 1,5 l d'eau par jour. Puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides et ni lipides, l'eau n'est pas un aliment. Elle ne fournit pas d'énergie

brute. Par contre, il s'agit d'un nutriment essentiel: sans elle, le corps ne pourrait utiliser l'énergie présente dans les aliments.



Les thés et infusions offrent une excellente alternative à l'eau pour s'hydrater et se désaltérer. Leur apport hydrique est similaire à celui de l'eau, mais la diversité des goûts évite de sombrer dans la monotonie.

NOS SUGGESTIONS PRODUITS

- 1190 Thé Yellow Label • 100 sachets x 1,8gr • LIPTON • Par boîte
- 521156 Thé Camomille • 6x25 sachets • LIPTON • Par carton
- 521155 Thé vert à la menthe • 6x25 sachets • LIPTON • Par carton



Céréales & féculents

Les invités de chaque repas

Pain, pomme de terre, pâte, riz, couscous, légumes secs, céréales,... les féculents constituent la principale source d'énergie de notre organisme: riches en fibres alimentaires, en vitamines B et en minéraux, ils apportent l'énergie par les glucides complexes. Les fameux sucres lents qui nous aident à trouver l'énergie dont nous avons besoin.

Il est donc important de les consommer à tous les repas et en quantité suffisante. Et même s'ils ont souvent mauvaise réputation, ils ne font pas grossir: en effet, ils sont pauvres en graisse.

Avez-vous la fibre alimentaire?

Idéalement, la consommation des féculents devrait contribuer à plus de 50% des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des céréales complètes, particulièrement riches en fibres. En effet, une alimentation riche en fibres contribue notamment à réduire le taux de cholestérol et à prévenir les maladies coronariennes.

TENEUR EN FIBRES DE QUELQUES ALIMENTS - POUR 100G:

Pain blanc	1g
Pain complet	5.7g
Baguette blanche	1.48g
Baguette complète	4.2g
Purée	1.7g
Pâtes cuites	1.2g
Pâtes complètes cuites	2.7g
Riz blanc cuit	0.5g
Riz complet cuit	1.5g

Source: COMPASS



NOS SUGGESTIONS PRODUITS

- 340043 Baguette multicéréales • 57cm 25x300g PASTRIDOR • Par carton
- 349094 Baguette blanche pré-cuite • 32cm 40x155g PASTRIDOR • Par carton
- 179124 Nouilles Royales • 2kg DELASIA • Par barquette
- 15000 Purée de pdt prête à l'emploi • 2x2,5kg SMART CHOICE • Par carton
- 4402 Spaghetti • 3kg COLL. ITALIA • Par carton
- 4545 Riz • 5kg UNCLE BEN'S • Par sac
- 100519 Yaourt Activia aux fibres 24x120g • DANONE • Par carton
- 350300 Gratin Dauphinois aux brocolis • 4x2,5kg BONDUELLE • Par carton
- 350301 Gratin Dauphinois aux courgettes • 4x2,5kg BONDUELLE • Par carton





Les fruits & légumes

Carottes, salades, tomates, pommes, ... Pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres, pas de secrets, il faut consommer quotidiennement des fruits et des légumes.

Les fruits et légumes vous veulent du bien!

Les fruits et légumes sont riches en eau, minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants et en fibres alimentaires. Selon l'organisme mondial de la santé, un adulte devrait manger au moins 400g de fruits et légumes par jour. Une bonne habitude qui réduit sensiblement le risque de développer des maladies.

Le brocoli, atout santé.

Gorgé de sels minéraux tels que le calcium, le potassium, le fer, le magnésium, et l'acide folique, le brocoli apporte des vitamines de premier plan. Il possède deux fois plus de vitamine C que l'orange. D'une excellente valeur nutritive, ce légume santé renforce les défenses immunitaires et purifie le foie.

Les légumes surgelés ne laissent pas de glace.

Les légumes surgelés contiennent autant de vitamines, voire plus, que les légumes frais. En effet, les vitamines sont fragiles: le stockage à la lumière et à l'air libre les détruit en partie. Le procédé de surgélation préserve la qualité nutritionnelle des légumes. Ils sont rapidement traités, parfois même sur le lieu de récolte: cueillis, épluchés, lavés et réfrigérés.

NOS SUGGESTIONS PRODUITS

157585 Bananes caisse 100pcs 19kg • Par caisse

240085 Salade mix scarole 500g • ALLGRO Par sachet

350066 Courgettes en cubes 10/10 4x2,5kg • PROMELIOR Par carton

157588 Pommes Jonagold 70/75 caisse de 6,5kg (35-40p) ???????? • Par caisse

350015 Brunoise mix 4x2,5kg • PROMELIOR Par carton

350074 Tomates en cubes 4x2,5kg • PROMELIOR Par carton

350014 Brocoli fleurettes IQF 4x2,5kg • PROMELIOR Par carton

Viandes, volailles, poissons & œufs



Les protéines au menu, 1 À 2 FOIS PAR JOUR

Les protéines animales restent la meilleure source de protéines pour notre organisme: il s'agit de protéines complètes, de concentration élevée et facilement assimilables. Seul problème, les viandes sont également riches en gras. Il est donc important de varier les sources de protéines, et ne pas oublier les viandes maigres et la volaille. Et surtout le poisson qui contient très peu de graisses saturées.

Végétarien? Variez les plaisirs

Les protéines végétales offrent un énorme avantage par rapport aux protéines animales: elles ne contiennent pas de graisses. Par contre, les protéines végétales ont un profil incomplet en acides aminés, à l'exception du soja. Pour profiter d'un apport complet en acides aminés dans un régime végétarien, il est donc indispensable de varier les sources. Des solutions pratiques existent: Quorn, tofu et différentes préparations liquides et solides à base de soja.

Poissons surgelés: rien que des avantages

D'une fraîcheur irréprochable, les poissons surgelés sont prêts à cuire et évitent les manipulations désagréables.

- Sans déchets, qui peuvent représenter plus de 40% de leur poids, les poissons surgelés sont économiques.
- Faciles à préparer, ils sont souvent invités à notre table pour un bon équilibre alimentaire.
- On trouve aussi de nombreux plats cuisinés surgelés à base de poisson qui allient avantages nutritionnels et finesse des saveurs.



NOS SUGGESTIONS PRODUITS

302033 Crusties de volaille à l'Italienne • 50x100g DLG • Par carton

302000 Escalope de dinde nature ± 33 pièces 5kg PERE DODU • Par carton

300089 Moulé de filet blanc cuit à cœur 100g s/arêtes 6kg EASY FISH • Par carton

300092 Moulé de filet blanc cuit à cœur 120g s/arêtes 6kg EASY FISH • Par carton

110205 Rôti de porc cuit sous vide 1,6kg J-8 DLG • Par pièce

110160 Filet de poulet mignonette 2,85kg VAMOS • Par pièce



Les produits laitiers, bons pour notre squelette

Le calcium est l'élément minéral le plus présent dans notre corps: le corps d'un adulte contient plus d'un kilo de calcium, dont 98% dans son squelette. En plus de nous apporter du calcium, les produits laitiers contiennent aussi des éléments qui améliorent son assimilation. Il est donc conseillé de consommer des produits laitiers chaque jour, parce que le calcium assure la croissance et l'entretien de notre squelette.

Source: COMPASS

Laitages & fromages

meueuuuuuh, que c'est bon!

Présent dans notre alimentation dès le plus jeune âge, les produits laitiers restent des aliments incontournables, notamment pour leur apport en protéines de haute valeur biologique et en calcium particulièrement bien assimilé par notre organisme.

Lait, fromages, yaourts et laits fermentés, crèmes et desserts lactés: la composition des produits lactés est pratiquement toujours la même, sauf pour les teneurs en eau et en matières grasses.

NOS SUGGESTIONS PRODUITS

100100 Yaourt demi écrémé aux fruits • 48x125g NOVA • Par carton

100555 Dessert à la vanille 46x4x125g MONDELICE • Par carton

454 Vache Qui Rit light 80x17,5g VQR • Par boîte

100122 Minarine « tartiner léger » 200x15g ROMI • Par carton

Huiles & matières grasses



Le gras, essentiel à notre équilibre

Les matières grasses participent au bon fonctionnement de notre organisme. Il suffit de savoir que la moitié de notre cerveau est composée de graisse pour se rendre compte de son importance dans notre alimentation. Enlever toutes les graisses du menu n'est évidemment pas sain: il importe surtout de varier les sources de gras dans les assiettes.

La graisse est un élément nutritif important avec plusieurs fonctions importantes au sein du corps : elle transporte par

exemple les vitamines A, D, E et K solubles dans la graisse. Idéalement, la consommation générale de graisses ne devrait pas dépasser 30-35 % des calories totales, avec pas plus de 10 % de calories venant de graisses saturées.

Des conseils pour cuisiner sain

Pour la cuisson à chaud, on utilisera de l'huile d'olive ou d'arachide. Voici quelques conseils pour préparer les repas différemment :

- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au wok, à l'étouffée, en papillote
- Utilisez des temps de cuisson courts
- Utilisez un minimum de matières grasses (papier de cuisson, moules en silicone,...)
- Limitez l'ajout de sel

NOS SUGGESTIONS PRODUITS

1056 Huile d'olive • 1L BELOLIVE • Par bouteille

511099 Huile de friture Risso Balance 15L • RISSO • Par pièce

Gâteries & sucreries

Il n'y a pas de mal à se faire du bien

Pâtisseries, biscuits, chips et autres douceurs: même s'ils sont très riches en graisses (lipides), en sucres (glucides) et en calories, ces délices participent à notre plaisir de manger. Ils apportent aussi un complément bienvenu à l'alimentation parfois déficiente des personnes âgées, par exemple.

Manger est un plaisir... et doit le rester

Le contenu de l'assiette est important, bien sûr, mais les repas doivent surtout être des moments agréables et conviviaux. Il est parfaitement possible de manger sainement tout en se faisant plaisir et en appréciant une nourriture variée... et délicieuse!



NOS SUGGESTIONS PRODUITS

340511 Petit gâteau aux fruits assortiment diététique 28x96g • DR OETKER • Par boîte

530073 Grany fruits des bois • 6x32g • LU • Par carton

542228 Compote de pommes s/sucre 120x100ml • FARAUD • Par carton

542201 Compote de pommes & fraises s/sucre 120x100ml • FARAUD • Par carton

537160 Madeleine coquille sans sucre 25g 120 pièces • KER CADELAC • Par carton

541433 Mini cake framboise s/sucre ajouté 30g 60pièces • KER CADELAC • Par carton

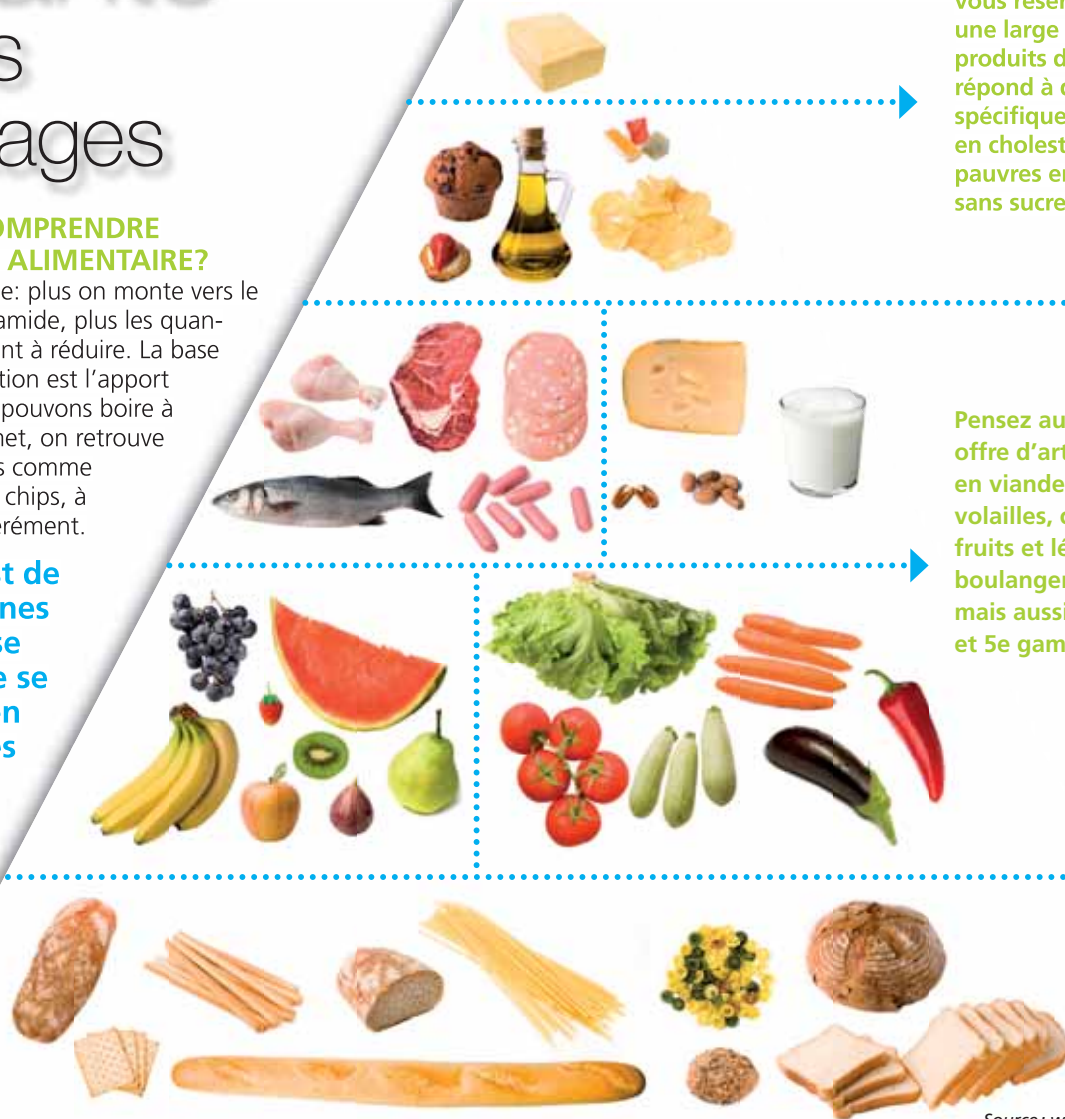
530074 Vitalinea cake pépites chocolat • 5x25g LU • Par carton

La santé à tous les étages

COMMENT COMPRENDRE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE?

Rien de plus simple: plus on monte vers le sommet de la pyramide, plus les quantités d'aliments sont à réduire. La base de notre alimentation est l'apport en eau, que nous pouvons boire à volonté. Au sommet, on retrouve les petites gâteries comme les gâteaux ou les chips, à consommer modérément.

L'essentiel est de garder certaines règles de base en tête. Et de se faire plaisir en combinant les différentes catégories!



Notre assortiment vous réserve également une large gamme de produits diététiques qui répond à des attentes spécifiques: pauvres en cholestérol, pauvres en sel, sans sucre, light...

Pensez aussi à notre offre d'articles Ultra Frais en viandes, poissons, volailles, charcuteries, fruits et légumes, boulangerie et pâtisserie, mais aussi 4e et 5e gammes.

Source: www.uclouvain.be

Nous sommes à vos côtés pour vous aider à proposer une alimentation équilibrée et savoureuse à vos convives.

La qualité de vie passe par la qualité de l'alimentation.

En tant que 'Total Food Provider', Deli XL met un point d'honneur à vous proposer une offre très large de solutions: ultra-frais, frais, surgelé et sec.

Nous veillons également à vous apporter les conseils, l'information et le support dont vous pouvez avoir besoin dans vos missions, en véritable partenaire.

**Une réponse
à toutes
vos questions**

OGM, allergènes, fiches techniques? Pour plus d'informations concernant nos produits, n'hésitez pas à consulter notre site internet www.delixl.be.

**Pas encore inscrit?
Demandez votre login.**



HORECA
phone. 071. 919 712
fax. 071. 919 720

GROUPE 2
phone. 071. 919 725
fax. 071. 344 337

GROUPE 3
phone. 071. 919 726
fax. 071. 344 337

GROUPE 4
phone. 071. 919 727
fax. 071. 344 337