

# G'ÉCO

## Doseur à céréales et légumineuses

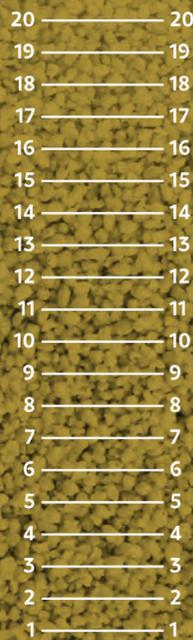
Pour une personne soit 70g

	Graduation		Graduation
Autres céréales		Pâtes	
Blé pré-cuit	4	Alphabet	4
Boulghour	3	Cheveux d'ange	6
Maïs sec	3	Coquillettes	4
Polenta	3	Coudes rayés	10
Quinoa	3	Farfalle	8
Riz (Thai, Arborio, complet...)	3	Fusilli	8
Semoule	3	Macaroni	5
		Pennes	7
		Petits paniers	5
		Torti	7

<b>Haricots</b> : lingots, cocos, flageolets, chevriers ...	3	<b>Pois chiches</b>	3
<b>Lentilles</b>	3	<b>Haricots mungo secs (soja)</b>	3
<b>Pois cassés</b>	3		



## Gobelet Économique



Réalisé par les participants de l'école des consommateurs d'Orchies

# G'ÉCO

Pour remplacer les protéines animales dans notre alimentation quotidienne.

2 sortes de complémentations\* :

### • La complémentation mixte

Céréales 2/3	+	Produits laitiers 1/3
-----------------	---	--------------------------

Exemple : Quiche aux légumes, crêpes farcies aux légumes, riz au lait, gratin de sarrasin au fromage

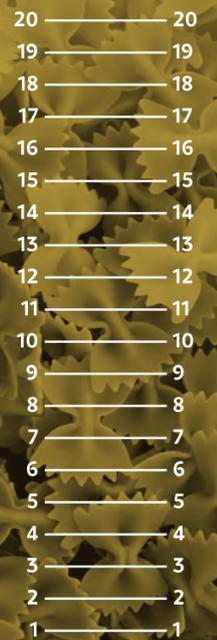
### • La complémentation végétarienne

Céréales 2/3	+	Légumineuses 1/3
-----------------	---	---------------------

Exemple : Couscous aux légumes (pois-chiches et semoule) minestrone, (soupe de légumineuse et pain), salade de boulghour ou quinoa aux lentilles, gâteau à la crème de haricot mungo, chili, (maïs, haricots rouges), riz indien (riz lentilles)

\* On parle de complémentation lorsque deux aliments consommés ensemble remplacent les protéines animales

## Gobelet Économique



Glisser une bouteille d'eau de 1,5 litre dont la partie supérieure a été coupée

Imprimé en Nord-Pas de Calais sur carton compact recyclé

