# Des idées » gain de temps » pour bien manger

Une société qui va de plus en plus vite. La pression au travail, les enfants à gérer à la sortie de l'école. Une vie où nous courons sans cesse après le temps à tel point que nous n'avons plus le  loisir de s'occuper de nous. Que ce soit au niveau physique et sportif mais aussi au niveau de notre alimentation. Le PPNS nous propose de manger sainement avec son fameux slogan « 5 fruits et légumes par jour ». D'accord le message est bien passé, nous avons compris que nous avions des efforts à faire en termes d'alimentation car nous faisons tous des erreurs. Mais pour bien manger, il faut avoir le temps de préparer, de cuisiner .Il faut s'organiser différemment. Il existe quelques solutions **gain de temps que nous donnent les industriels** de l'alimentaire mais que pensez de ces produits. Sont-ils bons pour notre santé ? Pensent-ils réellement à notre bien- être ou sont –ils seulement intéressés par l'appât du gain ? Peut-on faire confiance à ces produits « gain de temps » pour nous apporter nos 5 fruits et légumes quotidien

# Le smoothie  une boisson très à la mode

C’est quoi le smoothie ?En fait derrière cette appellation se cache tout simplement un jus de fruit. Il peut constituer une collation ou à la fin d’un déjeuner sur le pouce. Mais attention il ne faut pas en consommer trop dans la journée et en plus faites attention aux smoothies tout fait. Ils pourraient comporter beaucoup de sucres .(regarder si la mention sans sucres ajoutés est présente par exemple).

# Les légumes déjà épluchés sous vide

Il est indéniable que vous allez gagner du temps mais ces **légumes là** ont déjà perdu un peu de leurs vitamines car leur emballage transparent fait donc passer la lumière .Bon bien sûr entre un paquet de chips et des légumes sous vide le choix est vite fait.

# Le yaourt aux fruits

Certes il apporte un laitage et des fruits mais de qualité médiocre, il s’agit de déchets de fruits et en faible quantité. Vous ajoutez à tout cela des arômes artificiels et du sucre et voila ca devient la catastrophe nutritionnelle. Il vaut mieux préférer un yaourt nature avec de la compote  ou des fruits frais.

## Les purées toutes faites pour un gain de temps

Elles sont souvent bien équilibrées au niveau du sucre et des vitamines. C’est une bonne alternative aux purées maison

## Les poêlées de  légumes

Très souvent appréciées par toute la famille. Elles sont souvent trop grasses et comportent beaucoup de sel .Alors n’hésitez pas à regarder la composition au dos du paquet c’est souvent étonnant.

Moralité : difficile de s’y retrouver avec les produits industriels, il faut rester méfiant et prendre le temps de regarder les compostions nutritionnelles de certains produits.Un gain de temps oui mais pas à n’importe quel prix !! Et puis peut-être que la solution serait de fabriquer ses plats à l’avance. Cela prend du temps mais ce n’est pas impossible. Et vous avez-vous des astuces pour manger 5 fruits et légumes par jour ?