



les Mercredi Gastronomiques pour la Santé

■ Resto Administratif CHU Pontchaillou
Mercredi 11 Avril 2018

■ Restaurant Inter-Administratif le Beauregard
Mercredi 18 Avril 2018

Campagne de prévention contre le cancer

Distribution gratuite de dépliants.

3 sites, 3 publics différents.

En présence du service Prévention de la
Ligue Nationale contre le Cancer

■ Resto Universitaire le Métronome (Villejean) Mercredi 21 Mars 2018
■ Resto Universitaire l'Etoile (Beaulieu) Mercredi 28 Mars 2018

Nos Partenaires





les Mercredi Gastronomiques pour la Santé



Restaurant universitaire le
Métronome, Rennes - Villejean.

Date: Mercredi 21 Mars 2018
Horaires: 11h30 - 14h00

Distribution sur place de 1000
dépliants sur la prévention contre le
cancer, à l'accueil du réfectoire.

Comment manger équilibré ?
Pour bien manger tous les jours
voici 8 repères à connaître
et à respecter.

5 portions de fruits et légumes
Une portion = 80 grammes, c'est-à-dire l'équivalent de...

- 2 clémentines
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 petite assiette de crudités
- 1 assiette de soupe
- 1 part de salade de fruits frais

3 produits laitiers
Un verre de lait, un yaourt, une portion de fromage.

À chaque repas des féculents
Du pain, des céréales, des pâtes, selon l'appétit...

1 à 2 produits d'origine animale
De la viande, des œufs, du poisson.

De l'eau à volonté.
c'est la meilleure boisson pour la santé !

Des matières grasses.
Indispensables à l'organisme mais à limiter !

Des produits sucrés.
pour se faire plaisir mais raisonnablement !

Du sel, à limiter
Évite de resaler ton repas avant de goûter !

Source plaisiretvitamines.org

Nos Partenaires





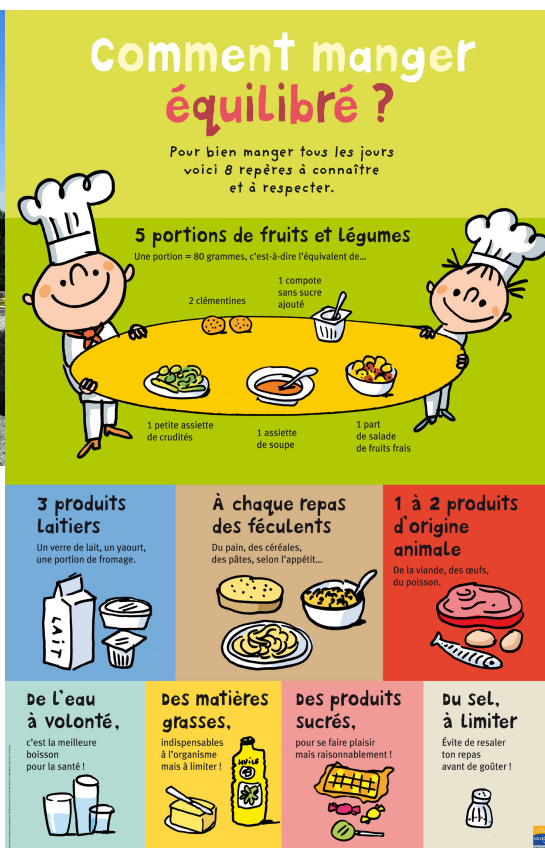
les Mercredi Gastronomiques pour la Santé



Restaurant universitaire de l'Etoile,
Rennes - Beaulieu.

Date: Mercredi 28 Mars 2018
Horaires: 11h30 - 14h00

Distribution sur place de 1000
dépliants sur la prévention contre le
cancer, à l'accueil du réfectoire.



Nos Partenaires





les Mercredi Gastronomiques pour la Santé



Restaurant du CHU de
Pontchaillou, Rennes.

Date: Mercredi 11 Avril 2018
Horaires: 11h30 - 14h00

Distribution sur place de 500
dépliants sur la prévention contre le
cancer, à l'accueil du réfectoire.

Comment manger équilibré ?

Pour bien manger tous les jours
voici 8 repères à connaître
et à respecter.

5 portions de fruits et légumes

Une portion = 80 grammes, c'est-à-dire l'équivalent de...

- 2 clémentines
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 petite assiette de crudités
- 1 assiette de soupe
- 1 part de salade de fruits frais

3 produits laitiers

Un verre de lait, un yaourt, une portion de fromage.

À chaque repas des féculents

Du pain, des céréales, des pâtes, selon l'appétit...

1 à 2 produits d'origine animale

De la viande, des œufs, du poisson.

De l'eau à volonté.

C'est la meilleure boisson pour la santé !

Des matières grasses.

Indispensables à l'organisme mais à limiter !

Des produits sucrés.

Pour se faire plaisir mais raisonnablement !

Du sel, à limiter

Évite de resaler ton repas avant de goûter !

Source plaisiretvitamines.org

Nos Partenaires





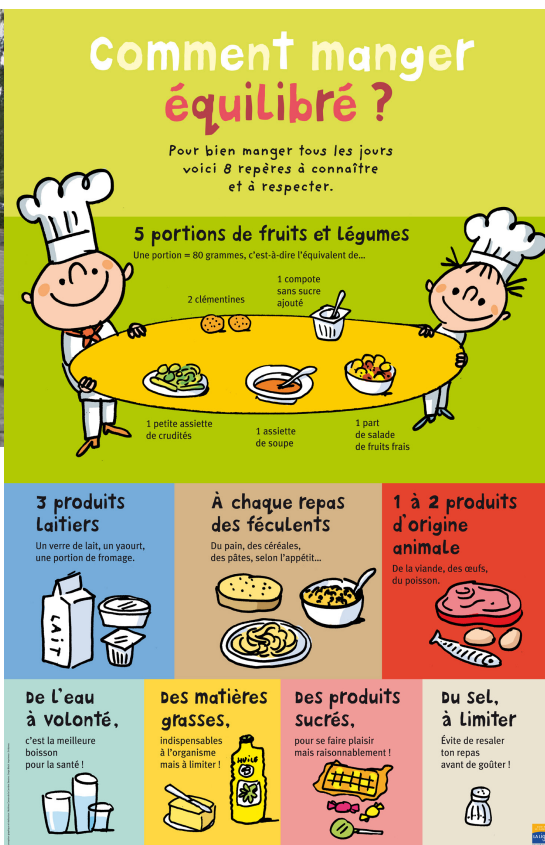
les Mercredi Gastronomiques pour la Santé



Restaurant Inter Administratif le Beauregard, Rennes.

Date: Mercredi 18 Avril 2018
Horaires: 11h30 - 14h00

Distribution sur place de 500
dépliants sur la prévention contre le
cancer, à l'accueil du réfectoire.



Nos Partenaires





les Mercredi Gastronomiques pour la Santé

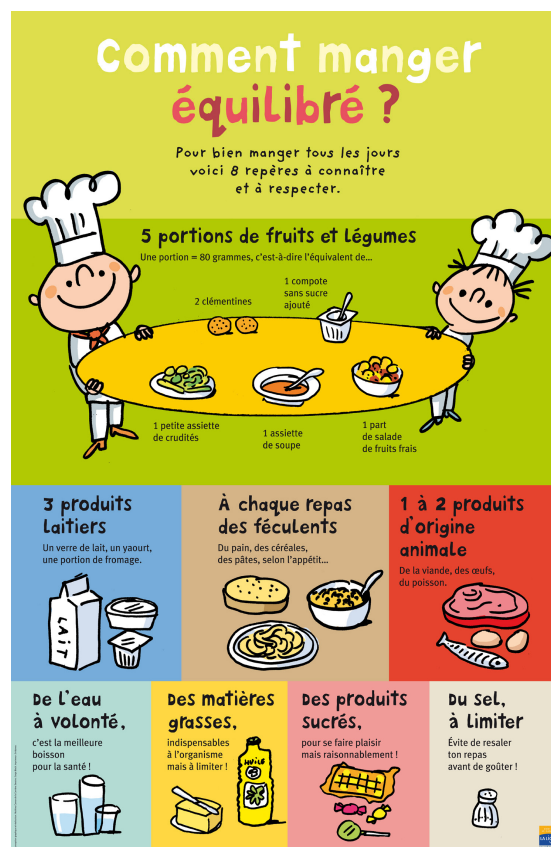
Solidarité et Partage des Savoirs-Faire est une association loi 1901, dont le siège social est à Rennes.

Contacts Utiles

Maguy Katia Ndjali Eteno,
Présidente.
06 61 17 08 51

Carine Melfort,
Vice-Présidente.
06 79 93 93 58

Asso Solidarité & Partage des Savoir-Faire
10 rue Jean Marin
35700 Rennes
spsf35@outlook.fr



Nos Partenaires

