

## Les 7 conseils de Mille et Un Repas pour une alimentation plus équilibrée.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais au fil des jours...

1. Mangez 5 fruits et légumes par jour : pour faire le plein de vitamines et faciliter votre digestion au quotidien.
2. Privilégiez au moins 3 produits laitiers par jour : ils sont essentiels pour votre croissance.
3. Choisissez 1 féculent à chaque repas. On le trouve dans les entrées, les accompagnements, les desserts et dans le pain. C'est votre carburant pour la journée.
4. Consommez une viande, un poisson ou des oeufs 1 à 2 fois par jour : ils participent au renouvellement de vos muscles.
5. Limitez votre consommation de produits très gras et sucrés : ils doivent rester des plaisirs exceptionnels.
6. Buvez de l'eau sans modération : elle est indispensable au fonctionnement de votre corps.
7. Et pour parfaire le tout : bougez pour vous maintenir en forme !

Mille et Un Repas est une entreprise citoyenne qui s'implique, au quotidien, dans une démarche responsable :

- Respect des hommes
- Utilisation de produits locaux ou bio
- Adaptation des postes de travail pour les handicapés
- Préservation de notre environnement
- Éco-attitude
- Accueil au sein des équipes de personnes en rupture sociale...

Mille et Un Repas est la 8<sup>e</sup> entreprise de restauration collective en France et la 1<sup>ère</sup> nationale en « Gastronomie Collective® ».



3 Allée du Moulin Berger - Bât 3 - 69130 Ecully  
Tél : 04 72 54 80 90 - Fax : 04 72 54 80 99

www.1001repas.fr -  Mille et Un Repas -  @1001repas

## Mangez tout ce que vous voulez, mais mangez sans gaspiller !



Service Communication - Imprimé à 10000 exemplaires - Septembre 2016

### « Zéro Gaspil'® - Collectivement Responsables »

Démarche dédiée à la lutte contre le gaspillage alimentaire  
créée par la société de « Gastronomie Collective® » Mille et Un Repas.

## Mille et Un Repas a créé « Zéro Gaspil'® » pour lutter contre le gaspillage alimentaire !

Sur un plateau de 450 grammes, chaque élève jette, en France, 167 grammes en moyenne à chaque repas. Ce qui représente, par exemple pour 100 élèves, plus de 2,4 tonnes de nourriture par an qui partent à la poubelle.

Chez Mille et Un Repas, société de « Gastronomie Collective® », nous luttons au quotidien contre le gaspillage alimentaire. Dans nos restaurants « Zéro Gaspil'® », les déchets représentent moins de 10 grammes par convives.

**Ce sont des restaurants exemplaires !**

MOINS DE  
GASPILLAGE

« Zéro Gaspil'® » préserve l'environnement.

« Zéro Gaspil'® » est une action citoyenne qui préserve aussi l'environnement. L'absence de gaspillage entraîne moins de production et moins de sollicitation des terres et des cultures. L'utilisation d'eau est également fortement réduite.

## Pas de ligne de self, pas de file d'attente.

SE SERVIR  
SOI-MÊME

Mille et Un Repas a innové et repensé le principe de distribution historique des lignes de self qui génèrent de longues files d'attente. De nouveaux pôles de distribution, disposés au milieu de la salle du restaurant, suppriment l'attente et donnent une plus grande liberté de choix, pour plus de plaisir. Les élèves passent ainsi davantage de temps à table...

**... ce qui favorise la convivialité et le bien-être.**

## Un repas plus sain et plus équilibré.

MIEUX  
MANGER

Grâce à cette liberté, on peut se servir à volonté et selon son appétit sur les pôles de distribution (pour les entrées et les garnitures). On y retrouve les meilleurs produits frais, locaux et de saison préparés par nos chefs, c'est la garantie d'une alimentation saine et savoureuse.

**Un menu complet et équilibré est la source indispensable d'énergie pour tenir jusqu'au dîner.**

Le « bon plan équilibre ».

Une entrée, c'est l'occasion de manger des crudités, sources de vitamines. Le libre choix permet de goûter de tout. Mais attention, il faut aussi penser à garder un peu d'appétit pour le plat chaud, le laitage et le dessert !

## Un tri sélectif indispensable.

Les déchets alimentaires (os de poulet, peau de banane,...) sont différents des autres emballages (serviettes, pots de yaourt...). Des poubelles spéciales et séparées sont disponibles pour le tri sélectif.

TOUT  
TRIER

**Quand tout est trié, on recycle mieux.**

Le parcours dans un restaurant « Zéro Gaspil'® ».

En entrant dans le restaurant, vous choisissez le produit laitier et le dessert. Vous déposez ensuite le plateau et les couverts à votre place.

À la fin du repas et après le dessert, vous débarrassez vous-même le plateau en pensant au tri sélectif.

Vous allez ensuite prendre une assiette et vous servir une entrée sur les pôles de distribution.

Une fois l'assiette terminée, vous pouvez aller vous servir un plat chaud... mais avec la même assiette.

