



# LE KIT DE SURVIE D'UN ÉTUDIANT FAUCHÉ

\*\*\*\*\*

Nous sommes 4 étudiantes du BTS ESF et donc  
le cadre des actions professionnelles, nous  
avons élaboré ce livret rien que pour toi ! Tu y  
trouveras des conseils, des recettes, des  
informations, des bons plans et ton kit de  
survie pour une alimentation équilibrée sans  
te ruiner

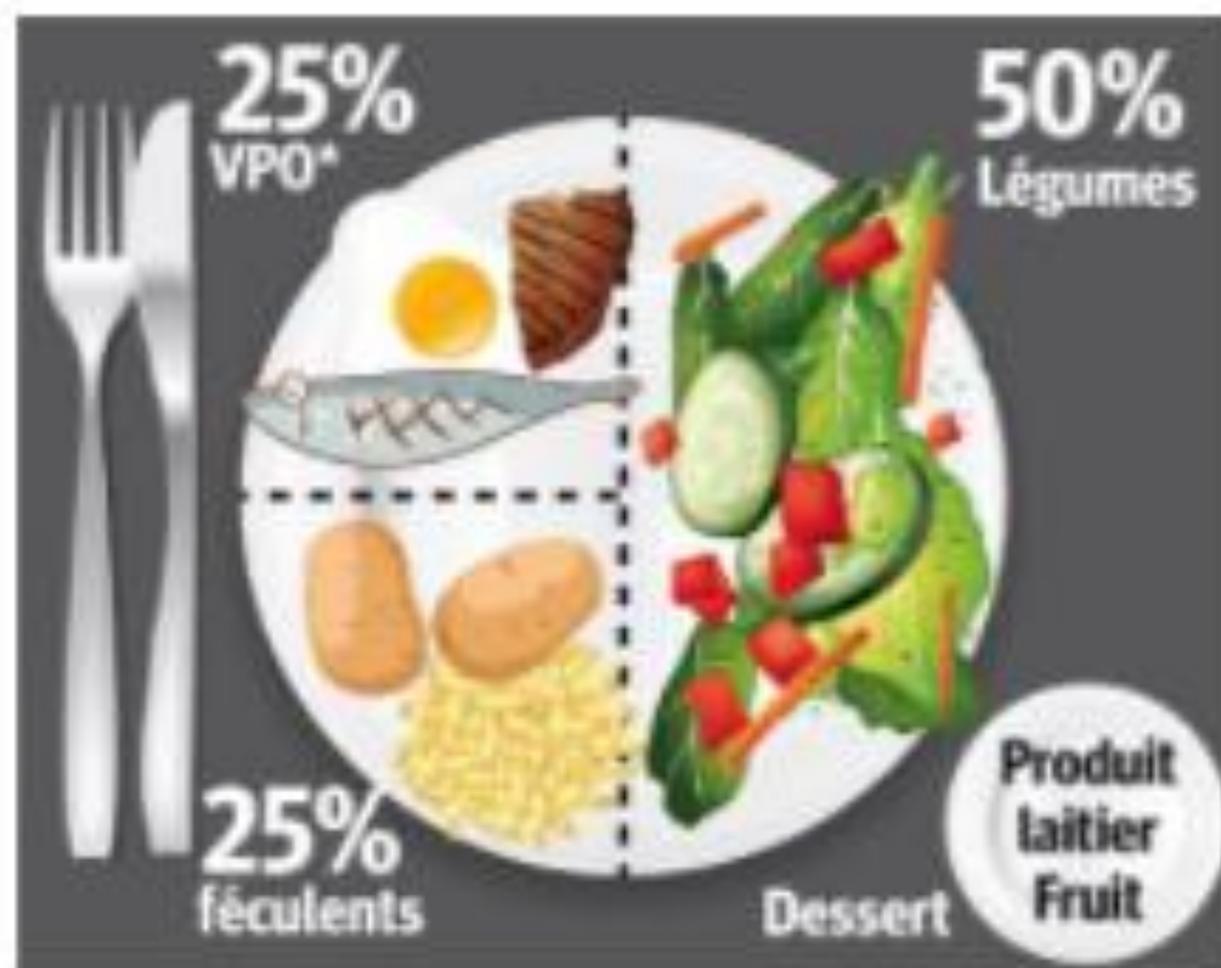
chloemtn8@gmail.com  
meganauxbre@gmail.com  
jadedeboscq@gmail.com  
maillys\_capbarates@gmail.com

## *C'est quoi une alimentation équilibrée ?*

C'est ce qui va te permettre de maintenir ou d'améliorer ta santé ! C'est fournir à ton organisme les nutriments nécessaires à ta survie

## *Comment je sais si mon alimentation elle est équilibrée ?*

Ton assiette elle doit ressembler à ça :



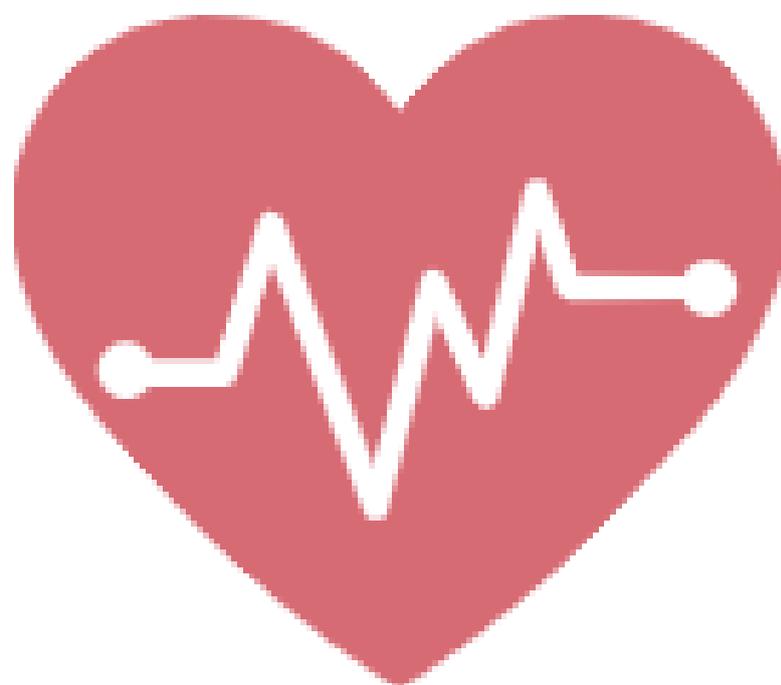
## *Ça fait quoi si je mange pas équilibré ?*

**Tu risques d'avoir des soucis de santé !**

- **Du diabète de type 2**
- **Des maladies cardio-vasculaires**
- **Du surpoids qui pourrait amener à de l'obésité**
- **Des carences en minéraux, ça amène de la fatigue**

**Le savais-tu ?**

**En 2017, un décès sur 5 a été lié à une alimentation déséquilibrée, c'est beaucoup non ?**



# Mais je dois manger quoi et quand alors ?

## Le matin

Une boisson chaude

-

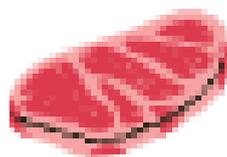
Un produit laitier ou du lait

-

Un produit céréalier



## Le midi et même le soir



Des légumes

-

Du poisson, des oeufs ou de la viande

-

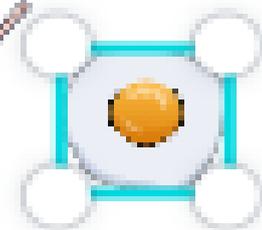
Des féculents

-

Des matières grasses

-

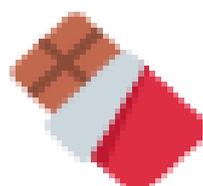
Un produit laitier ou un fruit



## Pour goûter



Un fruit ou un carré de chocolat ou un produit laitier ou même un produit céréalier



# Mais c'est cher tout ça !

Pas du tout ! Regarde !



0,25€  
pièce



1,69€ le  
kilo de  
courgettes

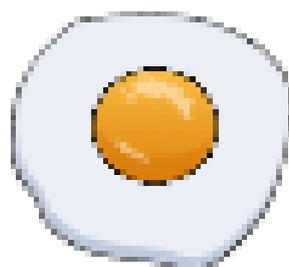


0,20€  
pièce

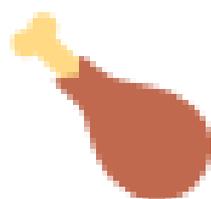
1,95€ le  
kilo de  
pommes



0,25 € la  
portion de  
colin d'alaska



0,96€ le  
kilo



0,95€ la cuisse  
de poulet

1€ le litre



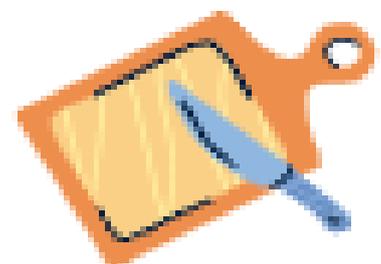
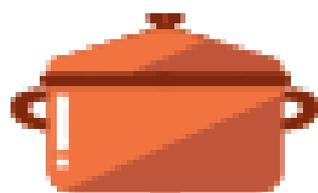
*Super, mais je sais pas du tout cuisiner moi !*

Remettons les choses dans l'ordre, voici ton kit de survie à **ABSOLUMENT** avoir chez toi pour pouvoir préparer tes petits plats

Du côté des ustensiles ....

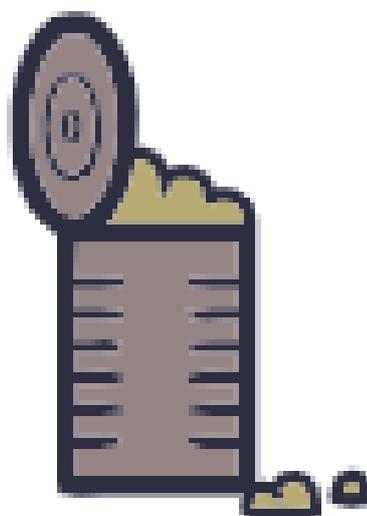


- cuillères ( à soupe et à café )
- une planche à découper
- un couteau qui coupe suffisamment
- une louche
- une spatule
- une passoire
- un saladier
- un économe
- une poêle et une casserole
- de la vaisselle



## Du côté de l'épicerie et des conserves ....

- Farine
- Sucre
- Huile
- Lait
- Beurre
- Oignons
- Pâtes
- Riz
- Sel
- Poivre
- Bouillon
- Curry
- Curcuma
- Paprika
- Vinaigre
- Moutarde



## Fruits et légumes en conserves

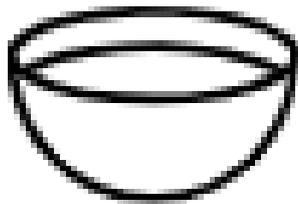
- Mais
- Haricots rouges
- Haricots verts
- Pois chiches
- Lentilles
- Petits pois
- Concentré de tomates
- Thon
- Sardines
- Ananas

**Garde à l'esprit que la plupart  
de tes ingrédients tu peux les  
réutiliser plusieurs fois !**



*Maintenant que tu as tout ce qu'il te faut, voici une recette indispensable :*

## Sauce vinaigrette (Pour 4 personnes)



### Ustensiles

- un bol
- un fouet ou une fourchette

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre



### Préparation

Mettre 2 pincées de sel et de poivre dans un bol puis la moutarde et le vinaigre

Mélanger puis incorporer l'huile petit à petit avec un fouet (ou ta fourchette)

# Spaghettis à la sauce tomate maison et basilic

## Ingrédients

- 125g de spaghettis
- 5 belles feuilles de basilic
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates fraîches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Ustensiles

- une casserole
- une poêle
- une passoire



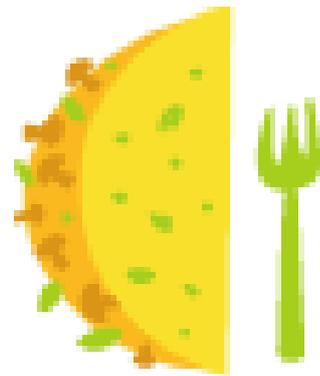
## Préparation

- 1) Eplucher et hâcher l'ail et couper les tomates en tranches fines
- 2) Faire cuire les pâtes dans l'eau salée durant 10 mins et égoutter
- 3) Dans une poêle, faire revenir l'ail dans de l'huile durant 1 min puis ajouter les tomates pendant 10 mins
- 4) Tout mélanger et c'est prêt !

# Omelette Bacon-Fromage

## Ingrédients

- 2 oeufs
- 3 tranches de bacon
- 50g de fromage frais
- 3 cuillères à soupe de lait
- huile d'olive
- poivre



## Ustensiles

- Une poêle
- Un bol
- Un fouet
- Une spatule

## Préparation

- 1) Battre les oeufs dans un bol, poivrer à votre goût
- 2) Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile, quand l'huile est chaude, mettre à feu doux puis verser les oeufs et faire cuire d'un côté
- 3) Pendant ce temps, mélanger le fromage et le lait dans un bol jusqu'à obtenir un liquide crémeux. Couper le bacon en petits morceaux puis ajouter le au fromage
- 4) Verser la préparation fromage + bacon à l'omelette puis faire un rouleau
- 5) Laisser cuire 2 mins

# Les conseils pas chers

- Si tu as un congélateur, privilégie les légumes et poissons surgelés, c'est moins coûteux
  - Fais une liste et mange avant d'aller faire les courses pour éviter les achats inutiles
- Bois de l'eau et pas du soda, en plus au robinet elle est à seulement 0,03€ le litre !
- Achète des conserves de légumes, tu peux les garder plus longtemps et c'est peu coûteux
- Tu es sur les réseaux ? Intègre des groupes culinaires comme Cuisine AZ, 750gr, démotivateur food, marmiton.org ou encore cuisine étudiant.fr pour élargir ton livret de recettes
- Répertorie toutes tes recettes dans un petit livret pour toujours les avoir à porté de main !
  - Rend toi dans des associations comme le Secours Populaire, Emmaüs, etc.. pour trouver des appareils de cuisine, des ustensiles
- Utilise des applis antigaspi comme ToGoodToGo ou Phenix, cela te permet de récupérer des paniers d'invendus à petits prix
- Muni toi d'un petit potager que tu peux mettre dans la cuisine avec des herbes aromatiques

Maintenant, tu n'as plus d'excuses pour bien manger ! Ajoute à ta nouvelle alimentation un peu d'exercice physique et tu seras au top de ta forme !

# As-tu pensé à t'intéresser aux étiquettes ?

En effet, l'alimentation équilibrée  
ça se fait dès le supermarché

## Les règles à suivre quand je regarde les étiquettes sur un produit

1) La liste des ingrédients : L'ordre d'affichage est classé par quantité: le premier ingrédient cité est celui qui est majoritaire.

2) Les sucres : "Je ne regarde pas que les glucides, mais aussi le sucre et, en-dessous, s'il y a une ligne 'sucres ajoutés'. Si c'est le cas, ça fait beaucoup de sucre, non ?

3) Les acides gras saturés : Ils font augmenter le taux de mauvais cholestérol. En-dessous de la ligne des sucres ajoutés, il y a 'matières grasses dont acides gras saturés'.

4) Le rapport protéines/lipides Pour les plats préparés, il faut regarder s'il y a plus de protéines que de lipides

5) Le taux de sel : Cela permet de voir si c'est très salé ou non. Jusqu'à 1g, ça va.

**ATTENTION !! BIO:** Les gens se précipitent dessus, pensant que ce sera plus sain. Or la liste des ingrédients n'est pas forcément meilleure que celle d'un produit industriel.