



Livret d'accueil

# Bienvenue chez Saveurs & Vie

L'art de bien manger pour mieux vivre



Votre CCAS a choisi de faire confiance à Saveurs et Vie pour vous proposer des **repas variés, équilibrés et gourmands**.

Depuis sa création en 2001, Saveurs & Vie s'engage à offrir une alimentation adaptée, saine et gourmande. Notre large gamme de plats préparés, allant des classiques intemporels aux créations culinaires plus contemporaines, est soigneusement élaborée en utilisant **des ingrédients de qualité, de saison et locaux** et des **méthodes de cuisson respectueuses des nutriments**.

Notre équipe de professionnels de la nutrition, composée de diététiciens-nutritionnistes, travaille en étroite collaboration avec des chefs cuisiniers expérimentés pour élaborer des **repas savoureux et variés**, spécialement conçus pour répondre à vos exigences nutritionnelles.

## Comment ça marche ?

Nos veilleurs-livreurs, formés à la veille sociale, sont des personnes attentionnées et bienveillantes qui vous livrent vos repas et veillent sur vous :

- + Il est important qu'ils puissent accéder au domicile et au réfrigérateur : ils vérifient que les produits sont consommés et jettent les produits périmés.
- + Nos veilleurs-livreurs vérifient régulièrement si vous avez bien pris vos repas.
- + Ils vous donnent également des conseils de préparation et de réchauffage.

**En cas de problème, contactez votre CCAS.**



## Comment conserver vos plats ?



- + Dès réception, disposez vos plats au réfrigérateur et ne les sortez qu'au moment du réchauffage.

**Rappel : votre réfrigérateur doit être nettoyé au moins une fois par mois et sa température ne doit pas dépasser les 6°C.**

- + Les process de fabrication de nos cuisiniers nous permettent de vous proposer des plats composés de produits frais et de saison, avec des dates limites de consommation longues.

## Comment réchauffer vos plats ?



Nos plats sont tout prêts et simples à réchauffer. Nous vous recommandons de **privilégier le réchauffage au micro-ondes**.

1. **Percez l'opercule.**
2. **Placez au micro-ondes** et référez-vous au temps de chauffe indiqué sur l'étiquette.
3. **Sortez la barquette à l'aide de maniques** ou d'un torchon pour ne pas vous brûler.
4. **Enlevez l'opercule**, disposez dans une assiette et dégustez !

Vous pouvez aussi verser le contenu de la barquette dans un plat adapté ou une assiette et réchauffer ensuite.



Si un produit est abîmé, anormalement gonflé, avec un goût étrange... signalez-le à votre livreur en précisant le numéro du lot et la DLC du produit (date limite de consommation) qui se trouvent sur l'étiquette de l'emballage.



## Pensez bien à...

- + **Laver vos mains** avant de préparer et de manger votre repas
- + **Jeter les restes** des plats non consommés
- + **Jeter les emballages** dans la poubelle jaune car ils sont recyclables
- + **Réutiliser ou trier** avec les déchets recyclables le sac en kraft

## Les conseils Saveurs & Vie



- + Il est conseillé de consommer **au moins 3 repas par jour**, avec une collation si possible. Si votre appétit diminue, répartissez les quantités en plusieurs fois tout en essayant de consommer la totalité des plats livrés.



- + **Pratiquez une activité physique journalière** pour votre santé (marche, jardinage, danse, yoga, étirements, ...).



- + **Buvez 1L à 1,5L d'eau** tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif.



- + **Pesez-vous une fois par mois** et notez votre poids pour vous assurer qu'il est stable. En cas de perte de poids, contactez votre médecin ou diététicien-nutritionniste.

Retrouvez tous nos conseils nutrition et santé  
dans la rubrique Actualités du site [www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)