L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE "LES BASES"

Vous trouverez ci-dessous quelques règles de base à respecter pour composer des menus sur une semaine

Base : REPAS MIDI + SOIR, soit 14 repas par semaine.

Pour être équilibré, chaque repas doit comporter :

- Soit 1 **Crudité**, 1 **Salade Verte** ou 1 **Fruit**

⚠ *Une compote n'est pas un fruit frais contenant des Vitamines C fraîches et anti-oxydantes.*

- **En respectant sur 1 semaine:**
  - **7 Féculents, 7 Légu** ⚠ **à alterner d'un repas à l'autre**)
    Un repas composé d'une Pâtisserie Salée + une Salade Verte compte pour un repas avec un Féculent.
  - **1 à 2 Charcuteries** au maximum
  - **5 à 6 Fruits** en dessert
  - **1 à 2 Pâtisseries Sucrées** (exemple jeudi midi et dimanche midi)
  - **1 Pâtisserie Salée**
  - **Les Œufs 1 à 2 fois**
  - **2 Poissons**, dont 1 pouvant être **Pané** et **1 Filet**
  - Les viandes doivent être alternées parmi notamment :
    - **2 choix de Bœuf** (dont un pouvant être **haché** et l'autre non),
    - Du **Porc 2 fois par semaine**,
    - **3 à 4 choix de Volaille,**
    - **Agneau…**
  - **Les Produits de Saison** doivent être **privilégiés**.

- **En cas de modification des menus**, pour les personnes en charge des commandes de repas livrés, attention lors de l'utilisation de ***variantes*** :
  - Pensez à remplacer au maximum les produits par d'autres ***de la même famille*** (par exemple : remplacement d'endives cuites par des haricots verts).
  - Faîtes attention aux ***répétitions*** de produits consommés les jours précédents et les jours à venir.

Pour toute question concernant l'équilibre alimentaire, merci de nous adresser un mail à l'adresse service.commande@prestalims.com.