

Semaine 01



	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de légumes cuits
Plat protidique	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Composante végétarienne ayant 10g de protéines / 100g et P/L > 1	Volaille	Porc	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L ≥ 2
Accompagnement	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Laitage / Fromage	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromage contenant moins de 100 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage dont la teneur est comprise entre 100 et 150 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion
Dessert	Dessert de fruits cuits	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Dessert de fruits crus	Dessert féculent contenant plus de 15 % de lipides à base de féculents	Dessert de fruits crus

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

agap'pro

- www.agap-pro.com -

Semaine 02



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Entrée contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents	Entrée de féculents	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits
Plat protidique	Volaille	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Plat complet végétarien ayant au moins 5g de protéines pour 100g et P/L > 1	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L ≥ 2
Accompagnement	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes
Fromage	Fromage dont la teneur est comprise entre 100 et 150 mg de calcium	Fromage contenant moins de 100 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage contenant moins de 100 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion
Dessert	Dessert de fruits crus	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Dessert de fruits crus	Dessert de fruits cuits	Dessert féculent contenant plus de 15 % de lipides à base de féculents

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

agap'pro

- www.agap-pro.com -

Semaine 03



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Entrée de légumes cuits	Entrée de féculents	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents	Entrée de légumes cuits
Plat protidique	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Préparations ou plats prêts à consommer $< 70\%$ du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	Plat complet végétarien ayant au moins 5g de protéines pour 100g et P/L > 1	Volaille	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L ≥ 2
Accompagnement	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Fromage	Fromage dont la teneur est comprise entre 100 et 150 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage dont la teneur est comprise entre 100 et 150 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage contenant moins de 100 mg de calcium
Dessert	Dessert $>20g$ de glucides simples totaux par portion et $<15\%$ de lipides, à base de féculents	Dessert de fruits crus	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Dessert de fruits cuits	Dessert de fruits crus

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

agap'pro

- www.agap-pro.com -

Semaine 04



	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
DEJEUNER					
Entrée	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents	Entrée de légumes cuits	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits
Plat protidique	Volaille	Composante végétarienne ayant 10g de protéines / 100g et P/L > 1	Viande de bœuf hachée	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L ≥ 2
Accompagnement	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Fromage	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage dont la teneur est comprise entre 100 et 150 mg de calcium	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion
Dessert	Dessert $>20g$ de glucides simples totaux par portion et $<15\%$ de lipides, à base de féculents	Laitage contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Dessert de fruits crus	Laitage féculent contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Dessert de fruits crus

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

agap'pro

- www.agap-pro.com -