

# Plan alimentaire

Conforme aux recommandations du GEMRCN pour enfants scolarisés, adolescents, adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile

## Semaine 1

LUNDI	quantité servie *	MARDI	quantité servie *	MERCREDI	quantité servie *	JEUDI	quantité servie *	VENDREDI	quantité servie *
Entrée crudités	90 g	Entrée cuites	90 g	Entrée crudités	90 g	Entrée protidique	50 g	Entrée crudités	90 g
Bœuf	100 g	Volaille	100 g	Ceuf ou préparation de viande/volaille/poisson	100 g	Veau	100 g	Poisson	100 g
Légumes	150 g	Féculeux	200 g	Féculeux	200 g	Légumes	150 g	Féculeux	200 g
Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g	Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g
Dessert féculent	60 à 100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Fruit cuit	100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Fruit cuit	100 g

## Semaine 2

LUNDI	quantité servie *	MARDI	quantité servie *	MERCREDI	quantité servie *	JEUDI	quantité servie *	VENDREDI	quantité servie *
Entrée féculent	90 g	Entrée crudités	100 g	Entrée cuites	90 g	Entrée crudités	90 g	Entrée féculent	90 g
Volaille	100 g	Bœuf	100 g	Ceuf ou préparation de viande/volaille/poisson	100 g	Porc	100 g	Poisson	100 g
Légumes	150 g	Légumes	150 g	Féculeux	200 g	Légumes secs	200 g	Légumes	150 g
Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g
Dessert de fruits crus	100 g	Dessert féculent	60 à 100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Fruit cuit	100 g	Dessert de fruits crus	100 g

## Semaine 3

LUNDI	quantité servie *	MARDI	quantité servie *	MERCREDI	quantité servie *	JEUDI	quantité servie *	VENDREDI	quantité servie *
Entrée crudités	90 g	Entrée crudités	90 g	Entrée protidique	50 g	Entrée féculent	90 g	Entrée crudités	90 g
Poisson	100 g	Agneau	100 g	Volaille	100 g	Ceuf ou préparation de viande/volaille/poisson	100 g	Plat complet avec féculents	350 g
Légumes	150 g	Féculeux ou légumes secs	200 g	Légumes	150 g	Légumes	200 g		
Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g
Dessert féculent	60 à 100 g	Fruit cuit	100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Fruit cuit	100 g

## Semaine 4

LUNDI	quantité servie *	MARDI	quantité servie *	MERCREDI	quantité servie *	JEUDI	quantité servie *	VENDREDI	quantité servie *
Entrée cuites	90 g	Entrée féculent	90 g	Entrée crudités	90 g	Entrée crudités	90 g	Entrée protidique	50 g
Volaille	100 g	Poisson	100 g	Bœuf	100 g	Porc	100 g	Poisson	100 g
Féculeux	200 g	Légumes	150 g	Féculeux	200 g	Légumes	150 g	Féculeux	200 g
Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Produit/dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion	100 à 125 g	Fromage > 150 mg calcium/portion	30 à 40 g	Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion	30 à 40 g
Dessert de fruits crus	100 g	Dessert de fruits crus	100 g	Fruit cuit	100 g	Dessert féculent	60 à 100 g	Dessert de fruits crus	100 g

\* Correspond à une moyenne des grammages prêts à consommer recommandés par le GEMRCN pour adolescents, adultes et personnes âgées en portage à domicile. Sauf exception, les quantités de sauces et assaisonnement ne sont pas incluses dans ces recommandations.

## Dénominations utilisées

- Entrée crudités** : entrée avec plus de 50% de légumes ou fruits crus.
- Entrée cuites** : entrée avec plus de 50% de légumes cuits.
- Entrée féculent** : salades de riz, pâtes, pommes de terre, pizzas, feuilletés, ...
- Entrée protidique** : 50 à 100% des ingrédients sont des aliments protidiques (œufs, jambon, poissons, fromages, ...)
- Ceuf ou préparation de viande/volaille/poisson** : poisson/viande/volaille additionné d'autres ingrédients comme panure, épices, féculents, ...
- Plat complet avec féculents** : hachis parmentier, pâtes farcies, lasagnes, couscous, cassoulet, chili con carne, légumes farcis servis avec un féculent.
- Légumes** : 50 à 100% des ingrédients sont des légumes verts, carottes, fenouil, chou, ...
- Légumes secs** : 50 à 100% des ingrédients sont des lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves, ...
- Féculeux** : 50 à 100% des ingrédients sont du riz, pâtes, pommes de terre, blé, quinoa, semoule, ...
- Fromage > 150 mg calcium/portion** : fromage à pâte pressée cuite, bleu, ...
- Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion** : fromage à pâte molle, fromages fondus, ...
- Produit/Dessert laitier > 100 mg calcium et < 5 g MG/portion** : yaourts, fromage blanc, entremets ou glaces riches en lait (riz au lait, gâteau semoule, ...), mets sucrés préparés avec du lait.
- Dessert féculent** : riz au lait, gâteau de semoule, pâtisserie, tartes, feuilletés...
- Fruit cuit** : fruit au sirop, compote, pomme au four, ...
- Dessert de fruits crus** : fruit frais, salade de fruits avec plus de 50% de fruits crus.



## 5 familles, 5 couleurs

- Viandes, poissons, œufs** (rouge)
- Produits laitiers** (bleu)
- Féculeux** (orange)
- Fruits et légumes cuits crus** (vert)
- Matières grasses** (jaune)

## Grille de fréquences recommandées par le GEMRCN

pour les enfants scolarisés, adolescents, adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile\*

	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée GEMRCN
Entrées ≥ 15% de lipides						4/20 max
Crudités légumes ou fruits						10/20 min
Produits frits ou pré-frits ≥ 15% de lipides						4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs)						2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson ≥ 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie						4/20 min
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf < 70% de matière première animale						4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, ≥ 50% de légumes						10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange						10/20
Fromages ≥ 150 mg de calcium par portion	(1)					8/20 min
Fromages ≥ 100 mg et < 150 mg de calcium par portion	(1)					4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés ≥ de 100 mg de calcium, et < 5 g de lipides par portion						6/20 min
Desserts ≥ 15% de lipides, et ≥ 20 g de glucides simples totaux par portion						3/20 max
Desserts < 15% de lipides, et ≥ 20 g de glucides simples totaux par portion						4/20 max
Desserts de fruits crus						8/20 min

\* Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners.

(1) Fromage servi en tant que tel ou entrée composée.