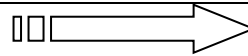


PLAN ALIMENTAIRE



MENUS

LES REGLES D'EQUILIBRE :

- 1 crudité (fruit ou légume) par jour au minimum (la salade ne peut pas être considérée comme 1 crudité)
- 1 produit laitier par repas (fromage ou laitage) dont 1 fromage à la coupe par jour
- 1 plat protidique de viande, poisson ou œufs le midi
- 1 complément protidique (CP) à base de viande, poisson ou œufs le soir : CP légumes ou CP féculents ou CP pâtissier salé
- 1 accompagnement de légumes verts cuits par jour : si légumes le midi ⇒ CP féculents ou pâtissier le soir
- 2 féculents par jour dont 1 accompagnement de féculents : si féculents le midi ⇒ légumes le soir

FREQUENCE HEBDOMADAIRE : (cf fiche Comment varier les menus des personnes âgées)

Des plats protidiques :

Poisson, mollusques, crustacés	au moins 1 fois/semaine
Charcuterie protidique	maximum 1 fois/semaine
Abats	au moins 1 fois tous les 15 jours
Œufs	maximum 2 fois/semaine
Viande rouge	au moins 2 fois/semaine
Porc	maximum 3 fois par semaine (jambon compris)

- **Des Compléments protidiques pâtissiers salés (entrée comprise) :** Maximum 2 fois par semaine
- **Des entrées de charcuteries :** maximum 1 fois/semaine
- **Des pâtisseries sucrées :** maximum 2 fois/semaine (dont celle du dimanche)
- **Des pommes de terre :** maximum 4 fois/semaine (en entrée ou en accompagnement) en évitant de les associer sur une même journée

ORDRE D'INSCRIPTION DES PLATS :

- 1) LES PLATS PROTIDIQUES
 - 2) LES ACCOMPAGNEMENTS
 - 3) LES ENTREES
 - 4) LES DESSERTS
- ou LES FROMAGES ET LES DESSERTS

RESPECTER :

- Une **VARIETE** satisfaisante sur le choix des aliments et les modes de préparations
- Une **REPARTITION** judicieuse des aliments sur la semaine
- La **SAISONNALITE** des plats, des fruits et des légumes
- Les **GOUTS** et les **HABITUDES ALIMENTAIRES** des résidents
- Une **BONNE ASSOCIATION** : éviter d'associer sur le même repas, la même journée ou des jours consécutifs

→ des aliments indigestes :

Légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs, pois chiches...), poivrons, tous les choux, vert du poireau, artichauts, petit-pois, salsifis, châtaignes et marrons. **Ne doivent pas être associés sur une même journée, ni sur 2 jours consécutifs**

→ Les aliments accélérateurs de transit : épinards, céleri, côtes de blettes, asperges, prunes, pruneaux, cerises, rhubarbe **ne doivent pas être associés entre eux ni à un aliment indigeste sur la même journée.**

→ Des aliments ou préparations riches en matières grasses