

PLATEAU REPAS EQUILIBRE : DE QUOI EST-IL CONSTITUE ?

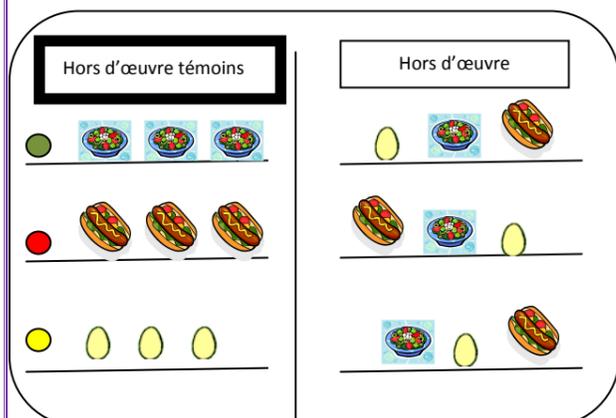
Votre plateau est constitué de :	Combinaisons possible de plateaux équilibrés		
	1	2	3
1 HORS D'ŒUVRE			
1 PLAT PROTIDIQUE	1 Crudité ou cuité 	1 Entrée grasse* 	1 Féculent ou Entrée Protidique 
1 FECULENT	Viande ou poisson*	Viande ou poisson*	Viande ou poisson*
1 LEGUME VERT	1 féculent*	1 féculent*	1 féculent*
1 LAITAGE	1 légume vert	1 légume vert	1 légume vert
1 DESSERT	Fromage ou yaourt**	Fromage ou yaourt**	Fromage ou Yaourt**
	  		
	1 Pâtisserie Ou Dessert lacté 	1 fruit (cru ou cuit) 	1 fruit (cru ou cuit) 
	1 autre dessert 		
	1 fruit 		

* Limitez à maxi 2 fois par semaine le choix d'un produit gras : produits panés, saucisses, beignets, viande reconstituée (boulettes, paupiette...), produits frits (frites, pommes sautées...), pâtisserie salée (pizza, feuilleté...), salade à base de mayonnaise, Charcuterie

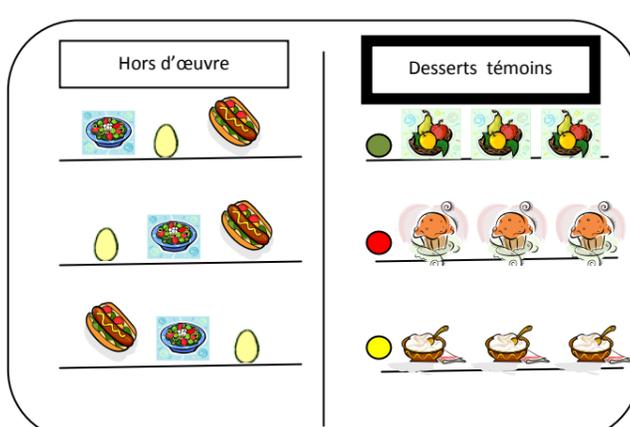
** Alternez le choix d'un fromage et d'un yaourt dans la semaine. Attention on entend par yaourt les produits de type yaourt nature, fromage blanc, yaourt aromatisé, petit suisse, etc., les desserts lactés type liégeois, entremet n'en font pas parti.

COMMENT FAIRE LE CHOIX DU HORS D'ŒUVRE ET DU DESSERT ?

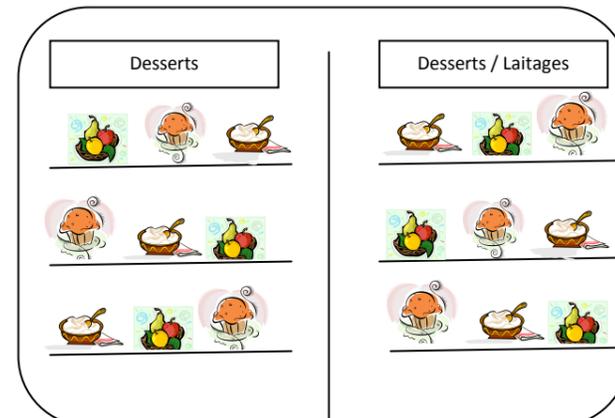
VITRINE 1 : HORS d'ŒUVRE



VITRINE 2 : HORS d'ŒUVRE/DESSERTS



VITRINE 3 : DESSERTS / LAITAGES



Les hors d'œuvre et les desserts « témoins » associés au code couleur du tableau ci-dessus vous sont proposés. A vous de jouer pour composer votre plateau équilibré. BON APPETIT !

