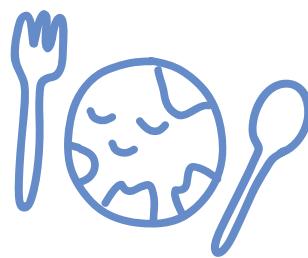


Guide pratique pour une alimentation **saine et durable** en établissements médicaux-sociaux





Vers une alimentation de meilleure qualité



Nous sommes ravis de vous présenter ce livret pratique, conçu par Les Insatiables, pour vous accompagner vers une alimentation adaptée et plus durable dans vos établissements.

En tant que responsables de l'alimentation, vous jouez un rôle clé dans l'offre des repas qui se doivent d'être équilibrés, gourmands et respectueux de l'environnement.

Trop souvent, les structures du secteur social rencontrent des difficultés pour accéder à des produits de qualité à des prix abordables.

Pourtant, une alimentation durable n'est pas un luxe : c'est un impératif, tant pour la santé de vos résidents que pour la préservation de notre planète.

Ce livret a été conçu pour vous guider dans cette transition essentielle. Vous y trouverez des conseils concrets et des idées pratiques pour :

- **Sensibiliser** vos convives aux enjeux de l'alimentation durable en les impliquant dans la préparation des repas.
- **Élaborer des menus** équilibrés, variés et de saison tout en respectant un budget.
- **Réduire le gaspillage alimentaire** grâce à une planification et une organisation optimisées.
- **Identifier et intégrer les circuits courts** et les filières locales adaptés à votre structure.

Chez Les Insatiables, nous croyons qu'il est tout à fait possible de concilier santé, plaisir et budget maîtrisé. En ce sens, ce guide regorge d'astuces pour relever ce défi au quotidien, avec des idées de recettes simples, saines et savoureuses, sucrées comme salées.



Les Insatiables agissent pour permettre à chacun d'adopter une alimentation bonne pour sa santé, bonne pour la planète et surtout, bonne tout court !

Sommaire

La malnutrition 5

L'équilibre alimentaire 6

- L'équilibre d'une journée 6
- Le petit-déjeuner 7
- Les repas 8
 - Les besoins moyens des adultes
 - Les besoins des adolescents
 - Les besoins des enfants
- Le goûter 12

Les fréquences alimentaires 13

Apprendre à apprécier les légumes 16



Prévenir la dénutrition 18

- Agir dès l'apparition des 1^{ers} symptômes 19
- Focus enrichissements 20
- Quantités, priorités & astuces 21

Adopter une alimentation de meilleure qualité pour soi et pour la planète 22

- Pourquoi privilégier des aliments de qualité ? 22
- Mieux choisir ses produits 23
- Décrypter les emballages alimentaires 24
- Les alternatives aux produits ultra-transformés 25
- Comment éviter le casse-tête des étiquettes ? 26
- La liste des ingrédients 26
- Le tableau nutritionnel 26
- Le Nutri-Score 28
- Les dates de péremption 29
- L'étiquetage des œufs 29
- Reconnaître un produit de qualité 30
 - Les labels
 - Les labels européens

Mieux manger, sans dépenser plus 31

- Organiser les courses pour économiser 32

Le gaspillage alimentaire 33

- Des solutions anti-gaspi à toutes les étapes 33
- Bien organiser son réfrigérateur 34
- Cuisine créative avec les ingrédients du placard 34

La loi EGALIM, qu'est-ce que c'est ? 35

Déclaration sur « ma cantine » 37

Côté recettes 38

- Idées de menus pour le petit-déjeuner et le goûter 39
- Les recettes 40

À chaque mois ses fruits et légumes 50

La malnutrition

COMPRENDRE ET AGIR



La malnutrition regroupe des troubles liés à un déséquilibre entre les apports alimentaires et les besoins du corps. Parmi les plus courantes, on retrouve l'**obésité**, marquée par un excès de poids et la **dénutrition**, qui traduit un manque d'apports énergétiques et protéiques.

Ces troubles varient selon les étapes de la vie : les habitudes alimentaires prises durant l'enfance et l'adolescence influencent l'apparition de l'obésité, tandis que la dénutrition devient une problématique critique chez les malades chroniques, les personnes en situation de précarité ou les personnes âgées.

Ces conditions impactent la santé globale, augmentant le risque de maladies chroniques, de perte d'autonomie ou encore d'une qualité de vie diminuée.

-
-

Les Insatiables s'engagent activement pour prévenir et lutter contre ces maladies grâce à des initiatives ciblées :

OBÉSITÉ :

sensibilisation à l'équilibre alimentaire et promotion de l'activité physique adaptée.

DÉNUTRITION :

conseils et astuces autour de l'enrichissement des repas pour garantir des apports suffisants et adaptés aux besoins spécifiques.

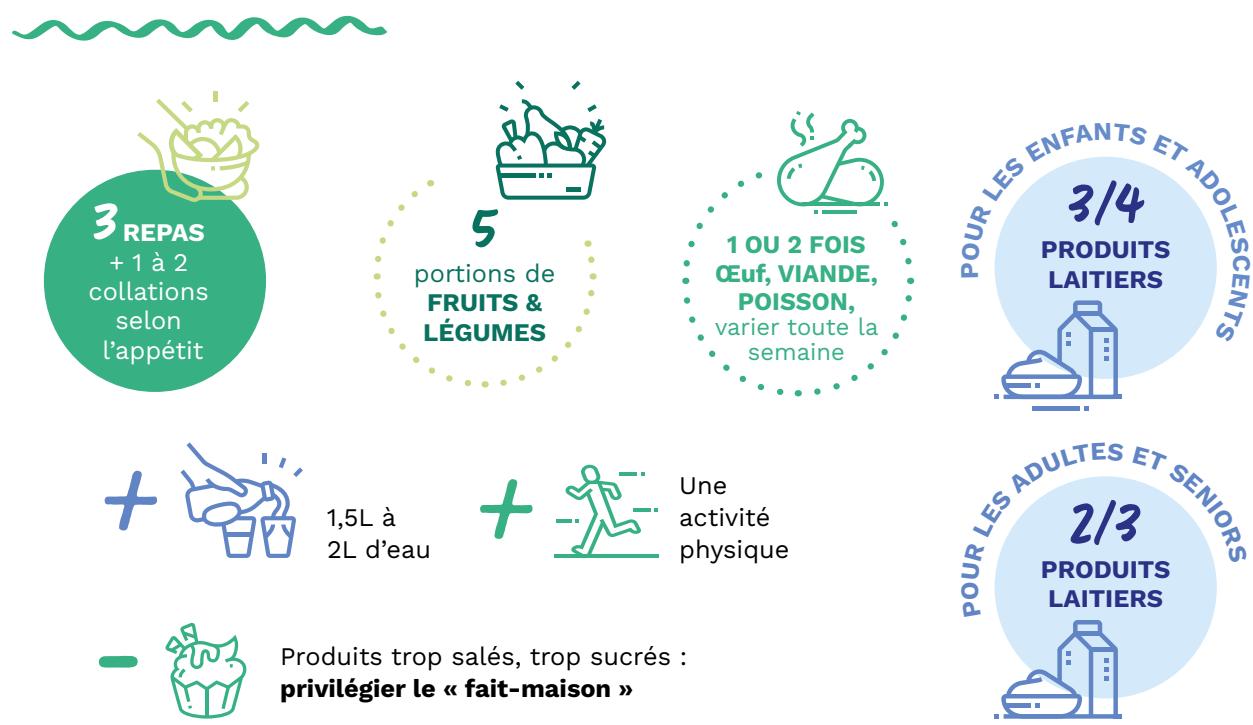
Découvrez, dans ce guide, les clés d'une alimentation équilibrée et adaptée !

L'équilibre alimentaire

L'équilibre nutritionnel est atteint lorsque l'alimentation couvre de façon optimale l'ensemble des besoins nutritionnels de l'organisme.

Les proportions des aliments permettant cet équilibre nutritionnel peuvent varier en fonction de l'âge, du sexe, des habitudes et activités de vie, des troubles et maladies...

L'ÉQUILIBRE D'UNE JOURNÉE



L'équilibre dans une journée type

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude ou froide
- Produit laitier
- Produit céréalier
- Une portion de fruits

DÉJEUNER

- Viande, poisson, œufs ou légumineuse
- Féculent
- Légume
- Matière grasse
- Produit laitier
- Fruit ou Dessert
- Eau

COLLATION

- Produit laitier et/ou
- Produit céréalier et/ou
- Une portion de fruits

DÎNER

- Viande, poisson, œufs ou légumineuse
- Féculent
- Légume
- Matière grasse
- Produit laitier
- Fruit ou Dessert
- Eau

LE PETIT-DÉJEUNER



Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée : il permet de se réhydrater et de reprendre des forces pour tenir jusqu'au déjeuner.

Il donne au corps l'énergie nécessaire pour rester concentré et attentif toute la matinée.

Voici la composition d'un petit-déjeuner équilibré :

1 produit céréalier : du pain, des biscuits, des céréales peu sucrées

1 produit laitier : un bol de lait, un yaourt, du fromage, du fromage blanc selon ses envies.

1 fruit cru : 1 pomme, 2 abricots, 2 kiwis...

1 boisson chaude ou froide

• Une **petite poignée de fruits à coque** non salés (noix, noisettes, amandes, pistaches)

PAR EXEMPLE :

MUESLI

+ FROMAGE BLANC

+ KIWI

+ 1 POIGNÉE DE NOISETTES

+ UN THÉ

VERRE DE LAIT

+ PAIN

+ BEURRE

+ UNE POIRE



Pour les aliments dit « plaisir » comme les viennoiseries ou céréales industrielles, ils peuvent être proposés 1 fois dans la semaine ou lors d'occasion spéciale selon votre organisation !

Les jus de fruits comptent-ils comme un fruit ?

Un jus de fruits ne peut pas être considéré comme une portion quotidienne de fruits et légumes. En effet, bien qu'ils contiennent des sucres, les jus de fruits manquent de fibres, ce qui les rend moins rassasiant que un fruit entier.

Les jus de fruits peuvent être consommés de manière occasionnelle. Pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour et préférer plutôt un fruit pressé.



Les céréales du petit-déjeuner, qu'en penser ?

Les céréales pour le petit-déjeuner, en particulier celles destinées aux enfants, peuvent contenir une grande quantité de sucre. Si nécessaire, opter pour celles qui contiennent le moins de sucre.

Que faire si l'enfant n'a pas faim au réveil ?

Si c'est possible, lui permettre de se préparer tranquillement avant le petit-déjeuner. S'il n'a pas vraiment faim le matin ou s'il part très tôt pour l'école, il est préférable qu'il boive de l'eau ou un produit laitier pour s'hydrater et qu'il emporte un en-cas à consommer avant le début des cours ou dans la matinée : un fruit de saison (pomme, abricots, clémentines...) ou une à deux tranches de pain aux noix ou aux céréales.

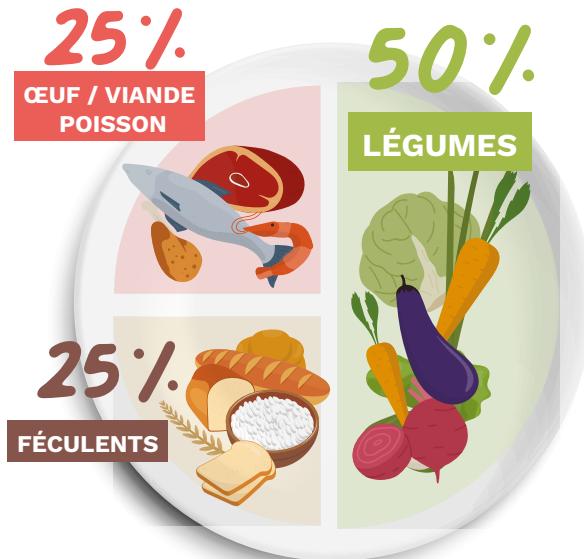
LES REPAS : LES BESOINS MOYENS DES ADULTES



L'ÉQUILIBRE D'UNE ASSIETTE LORS DU REPAS

Visualisez les portions dans votre assiette.

Simple et pratique, il vous suffit de garder à l'esprit cet exemple pour savoir exactement comment constituer un repas bien équilibré.



+ UNE ENTRÉE DE CRUDITÉS

s'il n'y a pas de fruits en dessert



+ UNE PORTION DE FRUITS

100g de compote de pomme
1 pomme, 1 poire,
1 banane
2 clémentines, 2 kiwis
1 poignée de fruits rouges
1 petite grappe de raisin



+ UN PRODUIT LAITIER

125g de yaourt nature
125g de fromage blanc
2 petits suisses
125mL de lait
30 à 40g de fromage

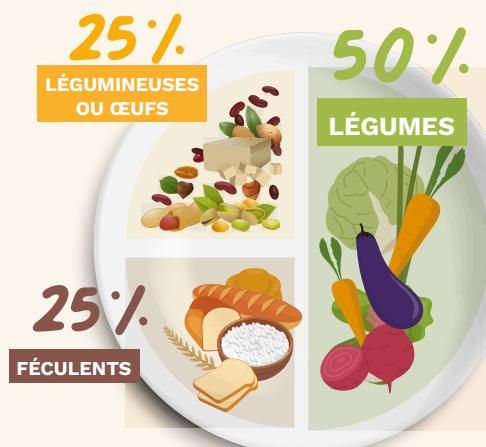
+ UN MORCEAU DE PAIN



+ DES MATIÈRES GRASSES D'ORIGINES VÉGÉTALENS EN PRIORITÉ :

huile d'olive, colza, lin, noix... et beurre en petites portions

COMPOSITION D'UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE*



Les légumes secs et les œufs sont riches en protéines. Ce qui permet de remplacer la source de viande ou poisson.

Les légumes secs (ou légumineuses) sont à combiner avec les féculents. En les combinant, on obtient une protéine complète qui contient tous les acides aminés essentiels, comparable aux protéines présentes dans la viande, le poisson ou les œufs.

En dessert, un produit laitier tel qu'un yaourt ou un fromage et une portion de fruits.



* **Végétarisme** : régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson) mais qui admet la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).



LES PORTIONS D'UN REPAS TYPE POUR UN ADULTE

Pour évaluer la juste proportion, n'hésitez pas à utiliser ces ustensiles de cuisine incongrus et que l'on a pourtant toujours sur soi : nos mains !

Un repère super pratique pour estimer, en un tour de main !



LÉGUMES

= les deux poings fermés



PAIN

si consommé avec un seul féculent
= la surface de la paume de la main



FÉCULENTS CUISTS

= le poing fermé



FROMAGE

= la taille du pouce



POISSON

= la surface de la main,
doigts joints



FRUITS

= le poing fermé



VIANDÉ

= la surface de la paume
de la main



BEURRE

= la pulpe de l'index

LES REPAS : LES BESOINS DES ADOLESCENTS



Les recommandations pour les adolescents (de 11 ans jusqu'à environ 18 ans (ou fin de croissance)) **sont identiques à celles des enfants, avec cependant des besoins supplémentaires liés à la croissance notamment chez certains garçons.**

Leur mise en œuvre peut être plus complexe durant cette période du fait de leur désir d'autonomie, des modifications de l'image du corps et des modifications de mode de vie telles que : des changements du contexte scolaire et extrascolaire, des rythmes et composition des repas, utilisation importante des écrans. La diffusion des recommandations pour les adolescents nécessite une communication spécifique et adaptée.

QUAND AUGMENTATION RIME AVEC RÉCOMPENSE OU PUNITION

*"Si tu ne manges pas ton poisson,
tu seras privé de télé"*

*"Si tu manges tes haricots verts,
tu auras une glace en dessert"*

Lorsque nous sommes irrités, il est facile de céder à la tentation d'amener une forme de chantage... Même si cela est fait inconsciemment ou involontairement, cela risque d'associer la nourriture à une punition ou à une récompense. Ce n'est pas la meilleure approche pour faire de l'alimentation une expérience agréable et enrichissante, ni pour valoriser les aliments.

ASTUCE :



- Servir des petites quantités et ne le resservir que s'il le demande.
- Laisser l'adolescent manger lentement, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
- Il est important de faire confiance à son appétit et de ne jamais le forcer à finir son assiette s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice mais simplement que son organisme lui indique qu'il a assez mangé. Veiller simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper avec deux desserts...
- Éviter les formules culpabilisatrices :
 - « ENCORE UNE PETITE CUILLÈRE POUR ME FAIRE PLAISIR »
 - « TERMINÉ TON ASSIETTE, TU SERAS GENTIL »

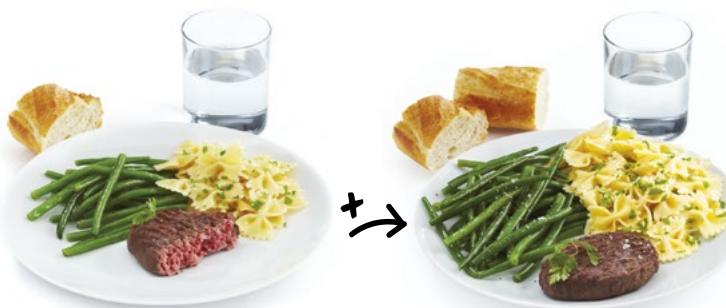
Un enfant/adolescent ne doit pas se forcer à manger pour faire plaisir ou parce qu'il est sage mais parce qu'il a faim.

LES REPAS : LES BESOINS DES ENFANTS



Un même menu peut être préparé pour tous mais **les portions sont à adapter à l'âge de l'enfant**. Les besoins d'un enfant sont différents de ceux des adultes et sont également différents d'un enfant à l'autre.

Un enfant de 6 ans ne mange pas autant qu'un enfant de 11 ans.



Les portions du poisson, de la volaille, des viandes, de la charcuterie et des œufs sont à adapter en fonction de l'âge de l'enfant :



ENTRE 4 ET 6 ANS
la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte.

UNE PORTION DE 50G DE VIANDE OU POISSON

EXEMPLE :
PETITE ESCALOPE OU 1/2 STEAK HACHÉ
1 ŒUFS



A PARTIR DE 7 ANS :
Augmenter les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit équivalente à celle d'un adulte.



UNE PORTION ADULTE
100G DE VIANDE, POISSON
2 ŒUFS



POUR LES LÉGUMES, LES FRUITS, LES LÉGUMES SECS ET LES FÉCULENTS

(de préférence complets ou semi-complets), la portion moyenne pour un enfant est à peu près égale au volume de son poing.



POUR LA VIANDE, LA VOLAILLE ET LE POISSON,

la portion moyenne pour un enfant est à peu près égale à la taille de la paume de sa main.



LE GOÛTER

Le goûter permet de combler une petite faim par une collation qui redonne de l'énergie, sans se couper l'appétit pour le dîner.

UN GOÛTER IDÉAL
C'EST UN OU DEUX ÉLÉMENTS
DU PETIT-DÉJEUNER.



PAR EXEMPLE :

UN MORCEAU DE
PAIN AVEC UN CARRÉ
DE CHOCOLAT
+ UN PRODUIT
LAITIER PEU
SUCRÉ

OU

UN PRODUIT
LAITIER
+ UN FRUIT
+ UNE POIGNÉE
D'OLÉAGINEUX



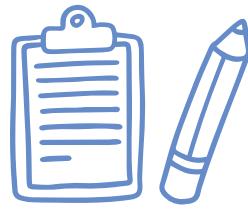
Préférer les **boissons sucrées**
pour les occasions
(sodas, jus de fruits, sirop,
boissons aux fruits).

Les **oléagineux non salés** (ni sucrés, ni enrobés de chocolat), tels que les **noix**, les **noisettes**, les **amandes** et les **pistaches**, fournissent de bonnes graisses. Les **amandes** apportent également du calcium. Il est possible de les **incorporer en poudre** dans un gâteau fait maison.

Recommandations :
une petite poignée par jour.



Les fréquences alimentaires



Les fruits et légumes

LÉGUMES

Servir une à deux portions de légumes lors du déjeuner et du dîner

Essayer de consommer un légume cru au moins une fois par jour.

EN FONCTION DE LA SAISON :
COURGETTE, CAROTTE, POIREAUX, TOMATE, CONCOMBRE, CHOUX, ÉPINARD, FENOUIL...

FRUITS

2 portions de fruits peuvent être réparties sur la journée

1 portion : 100g = 1 pomme, 2 clémentines, 2 kiwis, 1 banane, 100g de compote..

EN FONCTION DE LA SAISON : POMME, POIRE, FRAISE, FRAMBOISE, ABRICOT, PÊCHE, MELON, CLÉMENTINE...



EXEMPLES

Déjeuner

Salade de tomates
1 pomme

Collation

2 clémentines

Dîner

Poêlée de courgettes

Les produits céréaliers



FÉCULENTS

À chaque repas, selon l'appétit !
Privilégier les féculents semi-complets et complets qui sont plus riches en fibres :

PAIN COMPLET, PÂTES COMPLÈTES, RIZ COMPLET, POMME DE TERRE, BAGUETTE TRADITION...



LÉGUMINEUSES

Des légumineuses au moins 2 fois par semaine
À la place de la source de protéine et en les combinant avec des féculents

LENTILLES, POIS CHICHE, POIS CASSÉ, HARICOTS BLANCS, HARICOTS ROUGES.

EXEMPLES

Petit-déjeuner
Tranches de pain complet

Déjeuner

Pâtes semi-complètes et pain tradition

Dîner

Pomme de terre et pain tradition

Déjeuner ou dîner
Curry de pois chiche accompagné de riz

Les viandes, poissons, œufs

VIANDE

1 à 2 fois par jour.

Viandes grasses : 3 par semaines maximum

AGNEAU, BOEUF, PORG,
POULET, MOUTON....

CHARCUTERIE

150g par semaine maximum

Éviter d'en consommer tous les jours et/ou en quantités excessives.

CHORIZO, SAUCISSON SEC,
RILLETTES, PÂTÉ, BOUDIN....

POISSONS

**2 à 3 maximum par semaine
dont 1 poisson gras**

Poissons gras : maquereaux, sardines, hareng, saumon, thon...

EN FONCTION DE LA SAISON :
UEU, DORADE, CABILLAUD,
CREVETTES...

ŒUFS

Au moins 4 à 7 œufs par semaine

Inclus les œufs dans les préparations culinaires (quiches, gâteaux...)

TORTILLAS, ŒUFS DURS, ŒUFS
MOLLET, ŒUFS POCHÉS OMELETTE...



Les matières grasses



HUILES, BEURRE ET CRÈME

**À chaque repas
en quantité limitée**

Penser à varier les huiles. Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson.

HUILE DE COLZA, LIN, OLIVE, NOIX...



OLÉAGINEUX

Une petite poignée par jour

Privilégier les oléagineux non salés.

AMANDES, NOISETTES, CACAHUÈTES,
NOIX, PISTACHES, AVOCAT...

EXEMPLES

Petit-déjeuner
Beurre sur les tartines de pain

Déjeuner
Huile de colza pour la vinaigrette ou Quelques noix dans la salade ou Amandes concassées dans un yaourt

Dîner
Huile d'olive pour la cuisson

Les produits laitiers et les boissons

PRODUITS LAITIERS

2 à 3 produits laitiers par jour dont 1 portion de fromage

Les crèmes desserts ne sont pas considérées comme des produits laitiers.

**LAIT, YAOURT NATURE, BIFIDUS,
FROMAGE BLANC, FROMAGE FRAIS,
CAMEMBERT, CHÈVRE...**

BOISSONS

La seule boisson recommandée est l'eau : 1,5L d'eau par jour

Inclus les boissons chaudes comme le thé, les tisanes/infusions et le café non sucré.

EAU, THÉ, CAFÉ, INFUSION...

EXEMPLES

Petit-déjeuner
Lait dans le café
Eau et café

Déjeuner
Un yaourt nature
Eau et thé

Dîner
Un morceau de fromage
Eau et infusion

Les produits sucrés

ALIMENTS SUCRÉS ET/OU GRAS

Réduire les aliments sucrés, salés et industriels

Privilégier le fait maison avec des ingrédients frais pour maîtriser la quantité de sucre et de sel ajoutés.

**GÂTEAUX INDUSTRIELS, CHIPS,
PLATS PRÉPARÉS, BONBONS**

BOISSONS SUCRÉES

Réduire les boissons sucrées

Garder ces boissons pour les occasions !

**SODAS, JUS DE FRUITS, BOISSONS
LACTÉES SUCRÉES**



Les produits ultra-transformés, qu'en penser ?

Limiter les produits ultra-transformés. Ils sont souvent trop gras, sucrés ou salés et contiennent aussi de nombreux additifs comme les colorants, émulsifiants, conservateurs, que l'on retrouve dans la liste des ingrédients avec un code composé de la lettre E suivie de trois chiffres.
(Voir Page 24)

Les crèmes desserts sont-elles considérées comme des produits laitiers ?

Les crèmes desserts et desserts lactés (flans, entremets, spécialités laitières, crèmes glacées...) ne sont pas des produits laitiers car ils sont riches en sucre et/ou gras par rapport à un yaourt nature par exemple...

EXEMPLES

Petit-déjeuner
Pancakes à la banane

Déjeuner
Compote maison

Goûter
Banana Bread

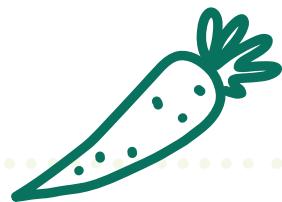
Dîner
Fromage blanc et fruits frais

Les boissons sucrées ?

Pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour.

Les boissons contenant de la caféine peuvent avoir des effets indésirables sur le sommeil, voire à plus long terme, augmenter le risque d'hypertension, de diabète, d'anxiété ou de dépression.

Apprendre à apprécier les légumes



Un des objectifs alimentaires chez le jeune enfant est qu'il puisse découvrir progressivement de nouveaux goûts. Si l'enfant réagit de façon négative au premier contact avec un aliment en raison de son odeur, de sa couleur ou de son goût, ne pas le forcer à le manger mais continuer de le lui proposer lors d'autres repas.

Intégrer cet aliment régulièrement dans ses repas : avec le temps, il s'y habituera visuellement dans un premier temps, finira peut-être par le goûter et l'apprécier. Il faut parfois **jusqu'à dix tentatives espacées**, cuisinées de la même façon, pour qu'un enfant accepte un nouvel aliment.

Toutefois, au-delà de ce nombre, éviter d'insister car il est possible que votre enfant n'apprécie simplement pas cet aliment, comme tout le monde a ses propres préférences, quel que soit l'âge.

ATTEINDRE LES 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Dès le plus jeune âge, il est essentiel d'intégrer régulièrement des fruits et des légumes dans l'alimentation de l'enfant, afin de l'encourager à maintenir cette habitude alimentaire saine à l'âge adulte, en visant un objectif de 5 portions par jour (2 portions de fruits et 3 portions de légumes).

Les fruits et légumes peuvent être une source de plaisir et une belle opportunité pour découvrir de nouvelles saveurs, et ils peuvent être appréciés dès le plus jeune âge. Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, nature ou cuisinés maison, ils ont tous leur place dans l'alimentation. Si l'enfant en consomme peu, augmenter sa consommation, même légèrement, est déjà bénéfique pour sa santé.

Les fruits secs, comme les dattes, raisins secs ou abricots secs, sont riches en sucres car dépourvus d'eau et doivent être consommés avec modération.

CUISINER ENSEMBLE



Cette activité stimule la curiosité et le sens de l'organisation tout en familiarisant avec les aliments préparés. Impliquer les convives dans la préparation des repas, lorsque cela est possible peut les aider à développer des compétences et à prendre plaisir à manger.

Enfant et adulte sont souvent plus enclins à goûter un légume qu'ils ont eux-même choisi, cueilli ou cuisiné.



UN ENFANT QUI N'AIME PAS LES LÉGUMES ?



Les légumes font partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans. Voici quelques conseils pour aider un enfant à apprécier les légumes.

ASSOCIER PRODUITS CÉRÉALIERS ET LÉGUMES DANS LE MÊME PLAT

EXEMPLE :

RISOTTO AUX LÉGUMES, GRATIN DE PÂTES, TOMATES, OIGNONS ET COURGETTES, SEMOULE ET LÉGUMES POUR COUSCOUS, GRATIN DE BROCOLIS ET BLÉ, PIZZA AUX LÉGUMES...



METTRE DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE



EXEMPLE :

AJOUTER DIFFÉRENTS LÉGUMES AUX PÂTES, UN COULIS DE FRUITS ROUGES MAISON SUR LE FROMAGE BLANC.

ESSAYER DIFFÉRENTS MODES DE CUISSONS ET JOUER SUR LA VARIÉTÉ DANS LA PRÉPARATION

À la vapeur, au four, en papillote, au grill, nature ou les préparations en sauce ou même épicées.

Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.



EXEMPLE :
UN MÊME LÉGUME, TROIS PRÉPARATIONS :
VINAIGRETTE, TARTE AUX POIREAUX,
POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE

PRÉSENTER LES PLATS DE MANIÈRE APPÉTISSANTE



EXEMPLE :
UN POISSON EN PAPILLOTE AVEC DES HERBES ET DES DÉS DE LÉGUMES SERA PEUT-ÊTRE PLUS ATTRAYANT QU'UN POISSON ENTIER POUR L'ENFANT.

Prévenir la dénutrition



La dénutrition est un déséquilibre entre les besoins nutritionnels qu'utilise le corps pour fonctionner et les apports de l'alimentation.

Les déficiences les plus courantes chez les personnes concernées :

- **En calories**
- **En protéines**
- **En vitamines et minéraux**

Dans le cas d'un trouble ou d'une maladie, une personne peut voir son rapport à l'alimentation altéré et faire preuve de sélectivité alimentaire voire cesser la prise alimentaire.

Focus sur l'addiction



L'addiction, qu'elle concerne des substances comme l'alcool, les drogues ou encore certains comportements compulsifs, joue un rôle majeur dans l'apparition de la dénutrition. Les personnes confrontées à une addiction ont souvent des habitudes alimentaires désorganisées, marquées par une négligence de leur alimentation au profit de leur dépendance.

Certaines substances, comme l'alcool, peuvent altérer l'absorption et le métabolisme des nutriments, tandis que d'autres, comme les stimulants, suppriment l'appétit, réduisant ainsi les apports caloriques et nutritionnels. Ces déséquilibres favorisent un état de dénutrition qui affaiblit progressivement le corps, altère les fonctions vitales et intensifie les conséquences de l'addiction, créant un cercle vicieux difficile à briser. Comprendre ce lien est essentiel pour mieux intervenir et prévenir les complications nutritionnelles liées aux addictions.



Agir dès l'apparition DES 1ERS SYMPTÔMES



UNE PERTE DE POIDS IMPORTANTE :

- 5% EN 1 MOIS
- 10% EN 6 MOIS

Prévenir le médecin traitant
et/ou la diététicienne pour la mise en place de mesures évitant la dénutrition, comme des solutions pour **enrichir les repas**.

UNE PRISE DE POIDS IMPORTANTE ET RAPIDE :

2KG EN 1 SEMAINE

Demander conseil au médecin traitant.
Cette prise de poids peut être le signe de l'apparition d'œdèmes.

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE OU LIÉE À UN RÉGIME STRICT

(diabète, sans sel, ...)

Interroger une **diététicienne** sur la palette de choix des aliments consommés et de textures adaptées

Proposer certains plats en « **manger-mains** »



UNE DIMINUTION DE L'APPÉTIT

Privilégier des aliments qui plaisent pour conserver **le plaisir de manger**

Fractionner les prises alimentaires en proposant des collations le matin et/ou l'après-midi

Miser sur le **goût (épices, aromates)** pour stimuler l'appétit

Dresser une **jolie table** avec sa vaisselle préférée.

L'environnement des repas contribue à ouvrir l'appétit

UNE DIMINUTION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

Enrichir les repas

Prioriser les **aliments indispensables**

UNE PRISE DE MÉDICAMENTS QUI COUPE L'APPÉTIT

Demander s'il est possible de prendre les médicaments **en dehors des repas** ou sous d'autres formes

Fractionner les repas

UN MORAL BAS

Rechercher toute activité pouvant **limiter l'isolement** et retrouver le plaisir de partager et ce, notamment, auprès des CCAS et des associations de proximité

Alerter et faire appel à la **famille** et/ou au **voisinage**

DES TROUBLES DE LA PRÉHENSION

Expliquer qu'il existe un **matériel adapté et facile** à utiliser au quotidien

Proposer des recettes à **manger à la main**

UNE ALTÉRATION DE L'ÉTAT BUCCAL

Adapter les textures
(appareil dentaire inadapté, présence de mycoses, troubles de la déglutition, de la mastication)



FOCUS ENRICHISSEMENTS

L'enrichissement des plats permet d'augmenter, en cas de besoin, les apports en énergie et protéine des repas.

CELA PERMET :

- D'augmenter la densité énergétique des repas.**

On peut utiliser des féculents ou des matières grasses.

- D'augmenter les apports en protéines chez**

des personnes qui en consomment peu, ou dont les besoins sont augmentés. On peut utiliser des produits type fromage, viande ou jambon mixé, jaune d'œuf, poudre de lait.

- De diminuer les portions**

chez des personnes qui manquent d'appétit (diminution d'au moins 1/4 des repas habituels), afin de maintenir des apports énergétiques suffisants sur la journée.



De façon générale, le jaune d'œuf (protéines, calories), **la poudre de lait et le gruyère râpé** (protéines, calories, calcium) **sont les enrichissements les plus intéressants.**



POTAGE

- Tapioca, pain, croûtons, pommes de terre, vermicelles, ...
- Jaune d'œuf
- Crème fraîche, beurre, poudre de lait, lait concentré non sucré, fromage râpé, crème de gruyère
- Jambon, œuf, soupe de poisson avec œufs et croûtons (riche en protéines)
- Soupe de légumineuse (lentilles, pois cassés,...) + crème fraîche



SALADE

- Œufs durs, cubes de fromage, jambon, lardons, dés de poulet, sardines, maquereaux, thon, anchois, maïs, raisins secs, olives
- Base de céréales et légumineuses : pâtes, lentilles, haricots rouges, pois chiches, riz...

PRODUITS CARNÉS



- Favoriser des apports protéiques de bonne qualité
- Éviter les préparations industrielles pauvres en protéines / ou de qualité médiocre (poissons panés, beignets de calamar, cordons bleu...)
- Viandes en sauce, hachis parmentier, tartes maison, soufflés, gratin, ...



LÉGUMES

- À proposer en béchamel (lait + farine + beurre), avec de la crème fraîche, en gratin, en purée, en cocotte avec des œufs et de la crème fraîche.
- Sous forme de tartes et quiches faciles à enrichir, et à mastiquer, avec de la crème fraîche et du fromage.



FÉCULENTS

- Ajouter du fromage râpé, du beurre, de la crème, du jaune d'œufs, des lardons, de la viande hachée.



PURÉES

- Ajouter systématiquement du lait entier ou concentré non sucré, du fromage, de la matière grasse (beurre, huile, crème fraîche).



LAITAGES ET DESSERTS

- Ajouter du lait en poudre, de la crème fraîche, du lait concentré sucré, de la confiture, du miel, de la crème de marron, de la poudre d'amande, de la noix de coco, du caramel, du chocolat.
- Proposer des gâteaux de riz, semoule, flan aux œufs, crème anglaise, pâtissière, clafoutis, gratin de fruits avec du lait entier ou concentré non sucré.



BOISSONS

- Enrichir avec du lait en poudre pour les boissons lactées, du lait concentré sucré, du chocolat.
- Préparer du « lait de poule » (œuf battu avec lait entier + sucre), des milkshakes, des smoothies.
- Utiliser du lait entier ou concentré non sucré.

EN QUELLES QUANTITÉS ET QUELLES PRIORITÉS ?



ENRICHISSEMENT PROTÉIQUE

Lait entier = 200ml

Emmental, Comté, gruyère râpé = 20g environ soit 1 cuillère à soupe

Crème de gruyère, La Vache qui rit® = 2 portions individuelles

Œufs
= 1 jaune d'œuf, 1 œuf entier

Jambon mixé, viande hachée, chair à saucisse, poisson = 20g environ soit 1 cuillère à soupe

Poudre de lait entier ou lait concentré non sucré = 1 cuillère à soupe

Poudre de protéines
= 1 à 3 cuillères à soupe ou dosettes selon le modèle (5 à 15g)

MATIÈRE GRASSE

Beurre / huile
= 1 noisette ou 1 cuillère à soupe (environ 10g)

Crème fraîche entière épaisse
= 1 cuillère à soupe (environ 25g)



FÉCULENTS

Fécule de maïs, farine
= 5g soit environ 1 cuillère à café pour 150ml de liquide

Poudre de céréales
= 1 à 2 cuillères à soupe

Vermicelles, tapioca, semoule très fine
= 30g crues

Pomme de terre
= 1 pomme de terre de la taille d'un œuf pour une portion

Légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets, pois chiches...)
= 30g cru

PETITE ASTUCE



Choisir une case de chaque colonne pour construire un repas complet enrichi (apportant à peu près 400-500 kcal). Pour des préparations à textures mixées, on choisit le même procédé en mixant tous les aliments. On peut ajouter du lait entier pour adapter la texture si nécessaire.

PRODUITS CARNÉS	FÉCULENTS	MATIÈRE GRASSE	PRODUIT LAITIER
1 STEAK HACHÉ	1 POMME DE TERRE DE LA TAILLE D'UN ŒUF + 50G DE LÉGUMES SECS (1 GROSSE CUILLÈRE À SOUPE)	1 NOIX DE BEURRE	2 CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT ENTIER EN POUDRE
100G DE VIANDE BLANCHE	2 POMMES DE TERRE OU 2 MORCEAUX DE PATATE DOUCE DE LA TAILLE D'UN ŒUF	1 NOIX DE MARGARINE	30G DE GRUYÈRE RÂPÉ
PAVÉ DE POISSON OU FILET (ENVIRON 100-120G)	100G DE PETIT POT BÉBÉ À BASE DE FÉCULENTS	1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE	2 KIRI
2 TRANCHES DE JAMBON	3 CUILLÈRES À SOUPE DE LÉGUMES SECS CUISTS	1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ENTIERE	2 « LA VACHE QUI RIT® »
2 ŒUFS	3 CUILLÈRES À SOUPE DE RIZ OU DE PÂTES		30G DE TOUT AUTRE FROMAGE (1/8E DE CAMEMBERT)



EXEMPLE : FRITTATA DE POMME DE TERRE

2 ŒUFS + 2 POMMES DE TERRE + 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE + 30G DE GRUYÈRE RÂPÉ = 587KCAL



Adopter une alimentation de meilleure qualité pour soi et pour la planète

1.

Meilleure Santé

Moins de pesticides et produits chimiques : les aliments biologiques sont cultivés sans pesticides de synthèse, herbicides chimiques, ni OGM. Cela réduit l'exposition à des substances potentiellement nocives.



2.

Meilleur Goût

Les fruits et légumes de saison et locaux, à maturité naturelle, sont plus savoureux. Ils ne nécessitent pas de serres chauffées ou d'importation. Les produits biologiques et labellisés sont souvent jugés plus savoureux car ils sont produits sans ajout de substances qui peuvent affecter leur goût naturel.



3.

Respect de l'environnement

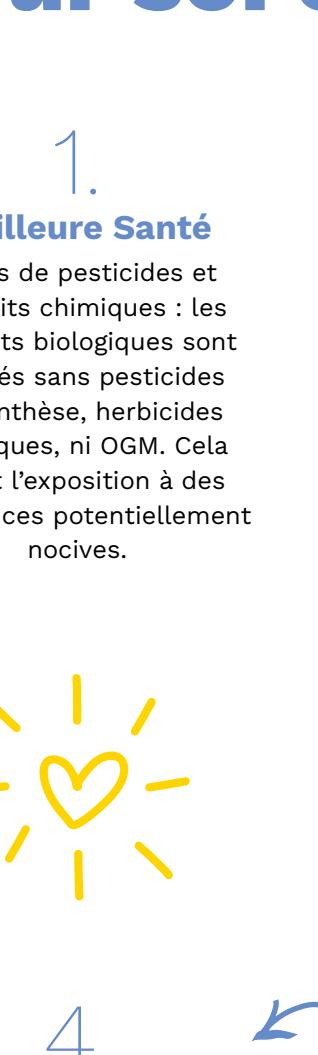
Moins de pollution : les pratiques biologiques limitent l'usage de produits chimiques qui polluent les sols et les nappes phréatiques. Préservation de la biodiversité : l'agriculture biologique favorise un écosystème plus riche en maintenant des sols vivants et en respectant les équilibres naturels, ce qui est bénéfique pour les insectes, les oiseaux et autres espèces locales.



4.

Soutien des pratiques agricoles durables

Acheter des produits de qualité avec des labels certifiés (comme AB pour le bio en France, Label Rouge, ou Fair Trade) contribue à soutenir les agriculteurs et producteurs qui investissent dans des pratiques durables et éthiques. Ces labels garantissent des standards élevés en termes de bien-être animal, de conditions de travail et de qualité de vie des producteurs.



5.

Garantie de qualité et transparence

Les labels imposent des normes strictes et des contrôles réguliers. Cela permet aux consommateurs de faire des choix éclairés, en s'assurant que le produit respecte les normes en termes de qualité et de production éthique.

6.

Impact Sociétal Positif

En choisissant des produits bio et labellisés, les consommateurs encouragent une transition vers une économie plus responsable et solidaire. Cela a un effet d'entraînement pour d'autres entreprises qui s'adaptent pour répondre à cette demande croissante de transparence et de durabilité.

MIEUX CHOISIR SES PRODUITS

1.

Acheter en vrac

Les magasins proposant du vrac permettent de réduire les coûts liés à l'emballage. Les céréales, légumineuses, graines et épices en vrac sont souvent moins chères qu'en version emballée.

2.

Privilégier les circuits courts

Acheter directement auprès de producteurs locaux ou via des circuits courts (AMAP, marchés de producteurs, coopératives bio) réduit les frais de distribution et garantit des produits frais et de saison à des prix attractifs.

3.

Choisir des aliments de saison

Les fruits et légumes de saison sont non seulement plus savoureux mais aussi moins chers. Ils ne nécessitent pas de serres chauffées ou d'importation, ce qui réduit également les coûts.



4.

Préparer et cuisiner soi-même

Les produits transformés bio (snacks, plats préparés) coûtent souvent plus cher que les produits bruts. Acheter des ingrédients de base (céréales, légumineuses, légumes, fruits) et cuisiner permet de manger bio à moindre coût.

5.

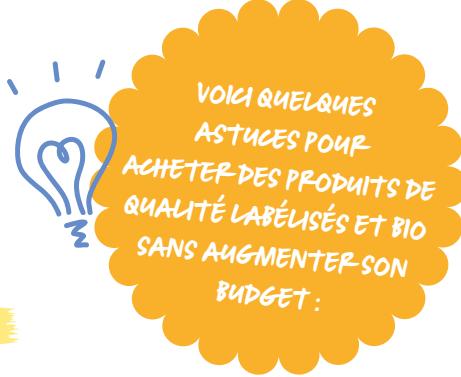
Profiter des promotions et des produits à date limite de consommation courte

De nombreux magasins proposent des promotions ou des réductions sur les produits proches de la date de péremption notamment en fin de journée. C'est l'occasion d'acheter des produits de qualité à petit prix, notamment pour les produits secs ou congelés.

6.

Opter pour les légumineuses et les céréales

Les produits comme les lentilles, pois chiches, riz, et autres céréales sont généralement peu coûteux et nourrissants. Les versions bio sont souvent abordables et se conservent longtemps, ce qui permet de faire des réserves.



7.

Miser sur les marques de distributeur bio

Les grandes surfaces proposent de plus en plus des gammes bio sous leurs propres marques (Carrefour Bio, Auchan Bio, etc.), souvent à des prix compétitifs par rapport aux grandes marques bio.

8.

S'abonner aux Paniers Bio

Certaines associations ou plateformes proposent des paniers bio hebdomadaires remplis de fruits et légumes de saison. Les paniers sont souvent abordables et permettent de découvrir des variétés locales.

9.

Utiliser des sites de vente avec abonnement

Des sites comme La Fourche ou Aurore Market offrent des réductions importantes en échange d'un abonnement annuel. Ce modèle peut être avantageux pour les achats réguliers, avec des économies sur une large gamme de produits bio.

DÉCRYPTER LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Un produit de qualité c'est aussi un produit français, avec peu d'ingrédient et qui n'est pas ultra-transformé.

Derrière un produit français et non transformé se cache souvent une meilleure qualité nutritionnelle. Comment s'y retrouver parmi tous ces emballages ? Voici quelques astuces pour faire les bons choix.

QU'EST-CE QU'UN PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ ?

Les aliments ultra-transformés sont des aliments où la matière première d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels.

Pour certains de ces aliments, des additifs sont souvent ajoutés pour arriver au produit final que l'on retrouve dans nos rayons.

POURQUOI LIMITER LA CONSOMMATION DE CES PRODUITS ?



- Ils sont de **moins bonne qualité nutritionnelle** en moyenne (plus de sel, sucre, graisses, moins de fibres, de vitamines et de minéraux).
- Ils peuvent **contenir des additifs** dont l'impact sur la santé à long terme est encore malconnu.

ALIMENTS PAS OU PEU TRANSFORMÉS



Il s'agit d'aliments frais ou peu modifiés sans ajout de sel, de sucre, d'huile ou toute autre substance.

EXEMPLE :

LES FRUITS, LÉGUMES FRAIS,
LA VIANDE, POISSON, LE LAIT,
LES Œufs, LE RIZ, LES PÂTES...

ALIMENTS TRANSFORMÉS



Ils sont fabriqués à partir d'aliments frais ou peu transformés auxquels sont ajoutés du sucre, de l'huile, du sel ou d'autres ingrédients habituellement utilisés en cuisine.

EXEMPLE :

FRUITS ET LÉGUMES EN CONSERVE OU SURGELÉS NATURE, PAIN, FROMAGES, VIANDES ET POISSONS FUMÉS, BEURRE, YAOURTS, HUILES VÉGÉTALES, FRUITS SECS SALÉS OU SUCRÉS...

ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS



Ces aliments contiennent des ingrédients que l'on ne trouve pas dans une cuisine. Des additifs y sont souvent ajoutés pour augmenter la durée de conservation ou pour rehausser la saveur.

EXEMPLE :

CERTAINES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER, BISCUITS APÉRITIFS, GÂTEAUX, BONBONS, PLATS SURGELÉS, PLATS INSTANTANÉS, BOISSONS SUCRÉES, PRODUITS INDUSTRIELS (CORDONS BLEUS, NUGGETS ...)



La liste des ingrédients indique tous les ingrédients qui servent à la fabrication de l'aliment.

Les ingrédients sont indiqués dans l'ordre décroissant : l'ingrédient principal en premier et ainsi de suite.

Plus une liste d'ingrédients est courte, mieux c'est !

LES ALTERNATIVES AUX PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS



	SODA	<ul style="list-style-type: none"> Boissons aromatisées avec des fruits (citron, orange, fruits rouges) Thé glacé maison
	CÉRÉALES PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Pain Muesli fait maison Flocons d'avoine Petits déjeuners maison : pancakes, gâteaux maison...
	CRÈMES DESSERTS	<ul style="list-style-type: none"> Fromage blanc ou yaourt nature + fruits Milk shake maison Sorbets maison
	NUGGETS	<ul style="list-style-type: none"> Poulet pané maison
	BARRES DE CÉRÉALES ET GÂTEAUX INDUSTRIELS	<ul style="list-style-type: none"> Gâteaux maison (p.45)
	POÊLÉES DE LÉGUMES CUISINÉES SURGELÉES OU EN CONSERVES	<ul style="list-style-type: none"> Légumes au naturel surgelés ou en conserves. Cuisiner sa poêlée fait-maison
	SAUCES INDUSTRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> Tomates en conserves
	PAIN DE MIE	<ul style="list-style-type: none"> Pain aux céréales, pain complet ou baguette tradition
	CRUDITÉS ET SALADES INDUSTRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier les fruits et légumes frais et bruts pour composer une salade fait-maison

COMMENT ÉVITER LE CASSE-TÊTE DES ÉTIQUETTES ?

RIEN DE PLUS SIMPLE
AVEC CES QUELQUES REPÈRES :

OUI aux étiquettes courtes !

Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est car cela signifie alors que le produit est peu transformé

Évitez les produits trop salés, trop sucrés ou trop gras.

Les plats et desserts prêts à consommer sont certes pratiques mais ne constituent pas une base alimentaire des plus saines.

Attention aux produits allégés !

Les matières grasses sont couramment remplacées par des additifs ou des épaississants qui ne sont pas les meilleurs amis d'une alimentation saine et équilibrée.

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont affichés par ordre décroissant en quantité : **le premier ingrédient est celui le plus présent dans l'aliment.**

Privilégier les aliments avec une composition qui se rapproche le plus du « fait-maison » avec les ingrédients que l'on retrouve dans ses placards : beurre, farine, sucre plutôt que « sirop de glucose-fructose, émulsifiant, amidons... »

Dans la liste des ingrédients sur l'étiquette des produits que nous achetons nous pouvons parfois lire des mentions comme : E 300, E 104, gomme de xanthane, nitrites, acésulfame K, glutamate... ce sont des additifs !

Ce sont souvent des ingrédients naturels ou de synthèse qu'on ne retrouve pas dans nos placards à la maison. Il s'agit entre autres d'édulcorants, d'émulsifiants, d'épaississants, de stabilisants, d'exhausteurs de goût, et bien d'autres encore. Ils sont ajoutés dans les aliments pour améliorer leur saveur, leur goût, leur apparence et pour mieux les conserver.

LE TABLEAU NUTRITIONNEL

Information nutritionnelle		
	100 g	1 biscuit
Energie	1860 kJ 440 kcal	230 kJ 55 kcal
Matières grasses	15 g	1,8 g
Dont acides gras saturés	1,3 g	0,2 g
Glucides	67 g	8,4 g
Dont sucres	22 g	2,7 g
Fibres alimentaires	5,7 g	0,7 g
Protéines	7,7 g	1,0 g
Sel	1,4 g	0,18 g

LES ÉLÉMENTS À REGARDER :

1. LA VALEUR ÉNERGÉTIQUE

Indique l'énergie en calories apportée pour 100g d'aliment et pour une portion (ici une portion = 1 biscuit).

2. LA QUANTITÉ DE GRAISSES

Indique la teneur totale de graisses et spécifie la quantité des graisses saturées par la mention « dont acides gras saturés ». Les aliments avec le moins de graisses saturées sont à privilégier.

3. LA QUANTITÉ DE SUCRES

Dans les glucides, on différencie sucres simples et complexes. Les sucres rapides identifiés sur l'étiquette par la mention « dont sucres » sont à limiter car contrairement aux sucres lents, ils ne permettent pas un apport en énergie durable dans le temps. Sur l'exemple, il y a 45g de sucres lents (67g de glucides-22g de sucres rapides).

4. LA QUANTITÉ DE SEL

Indique la teneur totale en sel du produit. Moins il y a de sel, mieux c'est.

EXEMPLES COMPARATIFS DE PRODUITS

~~~~~



### MUESLI MAISON À BASE DE FLOCONS D'AVOINE

Fait maison, on sait ce qu'il y a dedans ! (en plus c'est bio)

### MUESLI INDUSTRIEL

Sans sucre ajouté, ni arôme ni huile

### GRANOLA

Ajout de sucre, huile et arôme



### CÉRÉALES NATURES

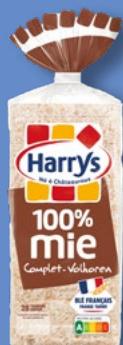
Epeautre complet bio, sans sucres ajoutés

### CÉRÉALES NATURES

Maïs, sans sucres ajoutés

### CÉRÉALES NATURES

Très sucré



### PAINS COMPLET ET TRADITION DU BOULANGER

Sans additif, ni ajout d'huile ou de sucre inutilement

### PAIN DE MIE COMPLET

Ajout d'huile et d'arômes mais sans sucres ajoutés

### PAIN DE MIE

Ajout de sucre, huile et arômes

# Le NutriScore

NUTRI-SCORE



**Le Nutri-Score a été créé pour permettre au consommateur d'évaluer rapidement et facilement la qualité nutritionnelle d'un produit transformé.**

L'intérêt du Nutri-Score consiste à comparer la composition nutritionnelle **de produits similaires** mais cet indicateur ne prend pas en compte le degré de transformation des aliments.

Par exemple, l'huile d'olive est généralement classée B ou C, donc à privilégier par rapport à d'autres types d'huile telles que l'huile de coco qui est classée E.

EXEMPLES



**Liste d'ingrédients :**  
Maïs, sucre, extrait de malt d'ORGE, sel, niacine, fer, vitamine B6, riboflavine, thiamine, acide folique, vitamine D, vitamine B12.

**Liste d'ingrédients :**  
Riz 42%, BLE complet 34%, sucre 13%, ORGE complète 5%, farine de malt d'ORGE, extrait de malt d'ORGE, sel.

## FAUT-IL SE FIER AU NUTRI-SCORE POUR FAIRE SES COURSES ?

### AVANTAGES

28

- Sert à comparer des produits SIMILAIRES.  
*Exemple : choisir entre deux boîtes de céréales.*
- Renseigne sur les aliments riches en sucres, sel et matières grasses mais pas de la réelle qualité des produits.

### INCONVÉNIENTS

- Ne prend pas en compte le degré de transformation.
  - Ne tient pas compte des additifs, conservateurs et édulcorants.
  - Ne permet pas de montrer le réel profil nutritionnel de l'aliment.
- Ex : huile d'olive classée C alors qu'il est important d'en consommer tous les jours*

### A RETENIR

- Un aliment **nutriscore A ou B** n'est pas **toujours bon pour la santé**
- Un aliment **nutriscore E** n'est pas **obligatoirement mauvais pour la santé**
- Un **produit ultra-transformé n'est pas bon pour votre santé**, même si son nutriscore est A
- Un aliment peut-être **bio et ultra-transformé** (bio ne veut pas forcément dire bon!)
- Privilégiez les produits bruts, locaux et bio** idéalement, **cuisinez au maximum** et composez vous-même votre assiette pour en finir avec les produits ultra-transformés



**Liste d'ingrédients :**  
Fromage frais, eau, crème fraîche, protéines de lait, sel, épaississants : gomme xanthane, farine de graine de caroube



**Liste d'ingrédients :**  
Fromage frais, sel de Guérande (1,1%)

**SI LE NUTRI-SCORE EST ÉQUIVALENT, REGARDEZ LA LISTE DES INGRÉDIENTS POUR CHOISIR LE MEILLEUR.  
MOINS IL Y A D'INGRÉDIENTS, MIEUX C'EST !**

## Les dates de péremption



À CONSOMMER  
JUSQU'AU :

**30.04.25**

À CONSOMMER  
DE PRÉFÉRENCE AVANT LE :

**30.04.25**

**DLC**

**DATE LIMITE DE  
CONSOMMATION**

**« A consommer jusqu'au »**

Elle s'applique à des produits, souvent frais et susceptibles, après la date passée, de présenter un danger pour la santé.

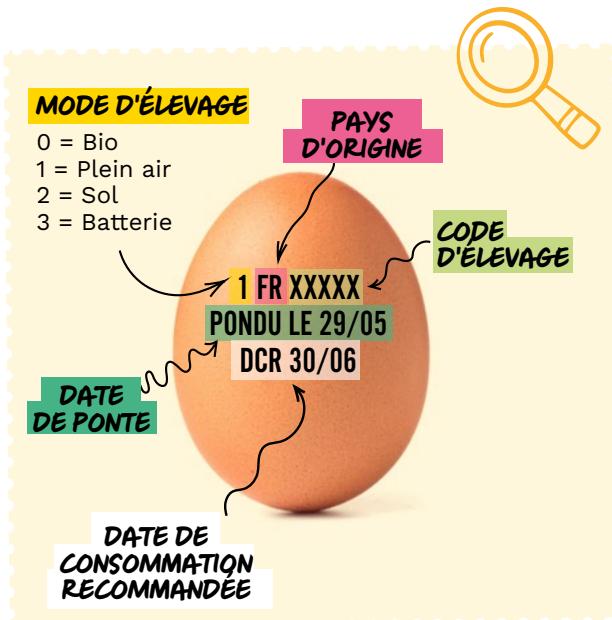
**DDM**

**DATE DE DURABILITÉ  
MINIMALE**

**« A consommer de préférence avant le... »**

Elle s'applique à des produits secs (présentant une faible teneur en eau) de plus longue conservation ou stérilisés. Une fois la date passée, l'aliment ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités organoleptiques.

## Étiquetage des œufs



Privilégier les œufs avec un mode d'élevage « 0 » et Français pour profiter d'œufs bio.



# RECONNAÎTRE UN PRODUIT DE QUALITÉ

## LES LABELS

*Un label, en cela consiste-t-il ?*



En France et en Europe, des logos officiels permettent de reconnaître des produits alimentaires : on parle de labels. Il s'agit de signes officiels qui garantissent la qualité et l'origine des produits concernés. Les labels européens et nationaux sont réglementés et leur bonne utilisation est garantie par l'État. Les produits labellisés ont sur leur emballage le logo du label, à côté des informations réglementaires obligatoires - comme la date limite de consommation par exemple.

## LES LABELS EUROPÉENS

**Il existe 5 signes d'identification de la qualité et de l'origine des produits alimentaires, chacun d'entre eux répondant à des attentes diversifiées des consommateurs et permettant aux producteurs une valorisation distincte de leurs produits.**

30



- La mention **Agriculture Biologique (AB)** certifie un mode de production respectueux de l'environnement, interdit l'usage des pesticides, engrains chimiques de synthèse et OGM.



- L'Appellation d'Origine est reconnue depuis 1905 en France sous « **appellation d'origine contrôlée (AOC)** », et depuis 1992 au niveau européen « **appellation d'origine protégée** » (AOP). Ce label identifie un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées dans une zone géographique définie. La qualité du produit résulte donc des spécificités du milieu naturel et du savoir-faire humain.



- L'**Indication Géographique Protégée (IGP)** identifie un produit dont la réputation ou une autre qualité est liée à l'origine géographique. Contrairement à l'AOP, il n'est pas nécessaire que toutes les étapes de fabrication aient lieu dans une zone géographique délimitée. De plus, les matières premières peuvent provenir d'une autre région.



- La **Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)** garantit un mode de production à partir d'ingrédients traditionnellement utilisés.



- Le **Label Rouge** est un label national vous permettant d'identifier des produits bénéficiant d'un niveau de qualité supérieur en comparaison à des produits similaires. Ces produits se différencient grâce à leurs conditions particulières de production ou de fabrication.

Il existe d'autres labels mais ces derniers ne sont pas reconnus comme signes officiels d'identification de qualité et d'origine. Ils sont essentiellement utilisés à des fins marketing.

# Manger mieux, sans dépenser plus

**Mieux manger ne coûte par forcément plus cher. Voici quelques conseils permettant de profiter de produits bons pour soi et pour la planète sans augmenter démesurément votre budget.**

## DIMINUER :

- **Les boissons sucrées** (soda, jus de fruits...)
- **La viande** en alternant avec d'autres sources de protéines comme les œufs ou les légumineuses
- **Les produits ultra-transformés** (crèmes desserts, cordons bleus, pizza surgelés, plat préparés...)
- **Le gaspillage alimentaire** en surveillant les dates de péremptions, en cuisinant en quantité adaptées, selon le nombre et le profil des convives, en réutilisant les restes

## AUGMENTER :

- **L'eau du robinet**
- **Les fruits & légumes de saison et locaux**
- **L'équilibre de son assiette** avec des produits céréaliers, légumineuses, fruits et légumes
- **La proportion des repas végétariens\*** à base d'œufs ou de légumineuses

### Panier standard

Bilan carbone **109**  
KG EQCO<sup>2</sup>



= 189 €

### Panier responsable

Bilan carbone  
**68** KG EQCO<sup>2</sup>



= 189 €

**Pour le même coût qu'un panier standard, le panier responsable comprend :**

- moins de poisson sauvage et de viande, de boissons sucrées et de produits transformés
- plus de fruits et légumes, de légumineuses et de céréales complètes
- 50% de produits labellisés (AB, Label Rouge, Pêche durable MSC)

Source : Étude comparative multidimensionnelle de paniers alimentaires durables : impacts carbone, qualité nutritionnelle et coûts - WWF, Eco2 Initiative - novembre 2017

\* Un repas végétarien est un repas sans viande, ni poisson, crustacés et fruits de mer. Les alternatives protéiques utilisées sont les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) associées à des céréales (blé, riz, boulgour...), les œufs et les produits laitiers.

# ORGANISER LES COURSES POUR ÉCONOMISER



*Et si une bonne organisation était la solution pour bien manger ?*

S'organiser, planifier les menus de la semaine, gérer les stocks de la maison, acheter exactement ce dont on a besoin. Tout cela permet de maintenir un bon équilibre à chaque repas, de maîtriser son budget et d'avoir l'esprit libre.

En gérant bien vos réserves (placards, réfrigérateur et congélateur), vous allez gagner un temps précieux.



## AVANT DE FAIRE SES COURSES :



### PLANIFIER ET COMPOSER

vos menus de la semaine



### ADAPTER VOS ACHATS

au nombre de personnes du foyer



### FAIRE LE POINT

sur vos réserves



### ÉTABLIR UNE LISTE PRÉCISE

de courses avec les quantités nécessaires et adaptée au profil des personnes pour ajuster au mieux les quantités



### EVITER DE FAIRE LES COURSES LE VENTRE VIDE

Dans ces moments, nous avons tendance à acheter tout sauf ce dont nous avons besoins

## PENDANT LES COURSES :



**Regarder le prix au kilo ou au litre plutôt que les prix affichés pour comparer le prix des produits,** tout en achetant en fonction de vos besoins de consommation. En effet, acheter moins cher au kilo n'est pas toujours intéressant si en trop grande quantité et/ou mauvaise conservation (risque de gaspillage alimentaire).



**Regarder en priorité les produits situés en haut ou en bas du rayon** qui sont généralement moins chers que les produits situés à mi-hauteur.



**Privilégier les produits de saison** qui sont généralement moins chers, plus savoureux et de meilleure qualité nutritionnelle que ceux importés ou cultivés sous serre.



**Faire les fins de marché** car les produits sont souvent bradés.



**Regarder les promotions, les lots de produits et les dates courtes** mais attention aux dates limites de consommation. Mais demandez-vous d'abord si la quantité proposée correspond à votre besoin et surtout si vous aurez le temps de tout consommer avant la date de péremption



**Remplissez votre panier avec des denrées brutes.** Vous y gagnerez en prix et en qualité nutritionnelle

**ATTENTION :** Certaines promotions et têtes de gondole font souvent acheter plus donc dépenser plus, il faut reporter le prix à l'unité pour comparer...

## FAIRE LES COURSES AUTREMENT

- Les magasins de producteurs
- Les ventes à la ferme
- Les paniers des amap
- Les fermes cueillettes
- Le potager partagé
- Les épiceries en vente en vrac
- Les magasins zéro déchet

# Le gaspillage alimentaire

Il concerne « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée ».

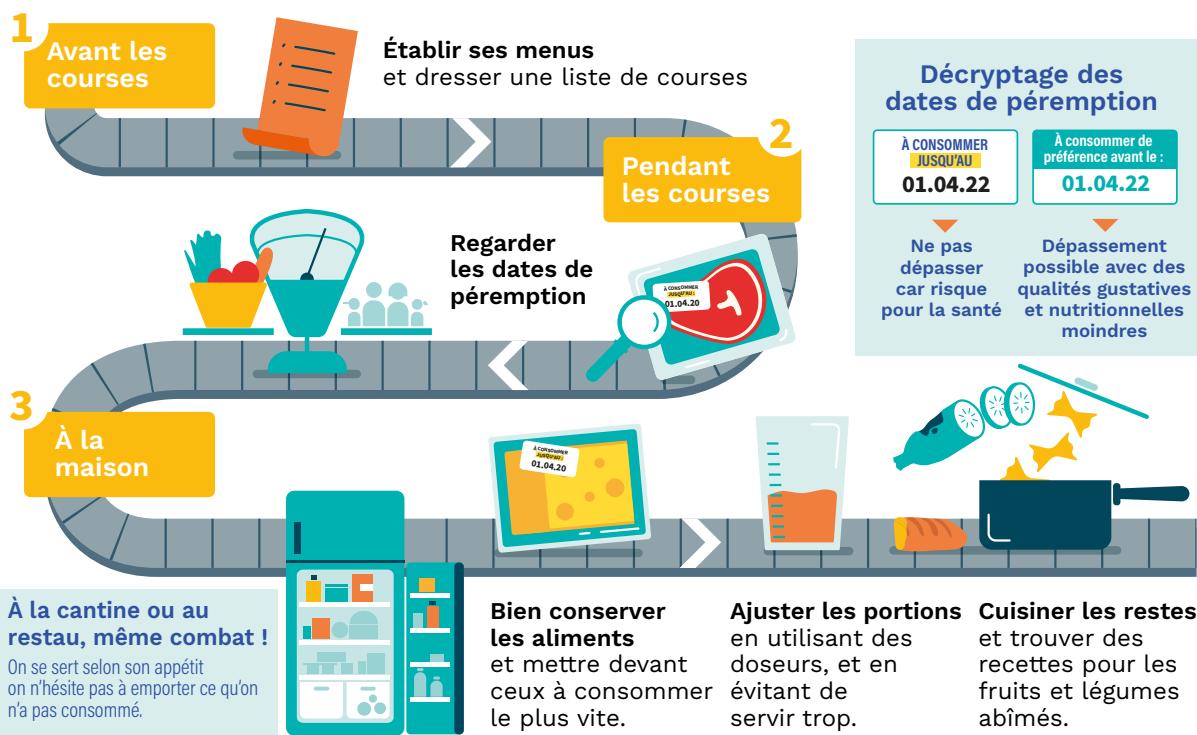
Loi AGEC 2020



## DES SOLUTIONS ANTI-GASPI À TOUTES LES ÉTAPES\*



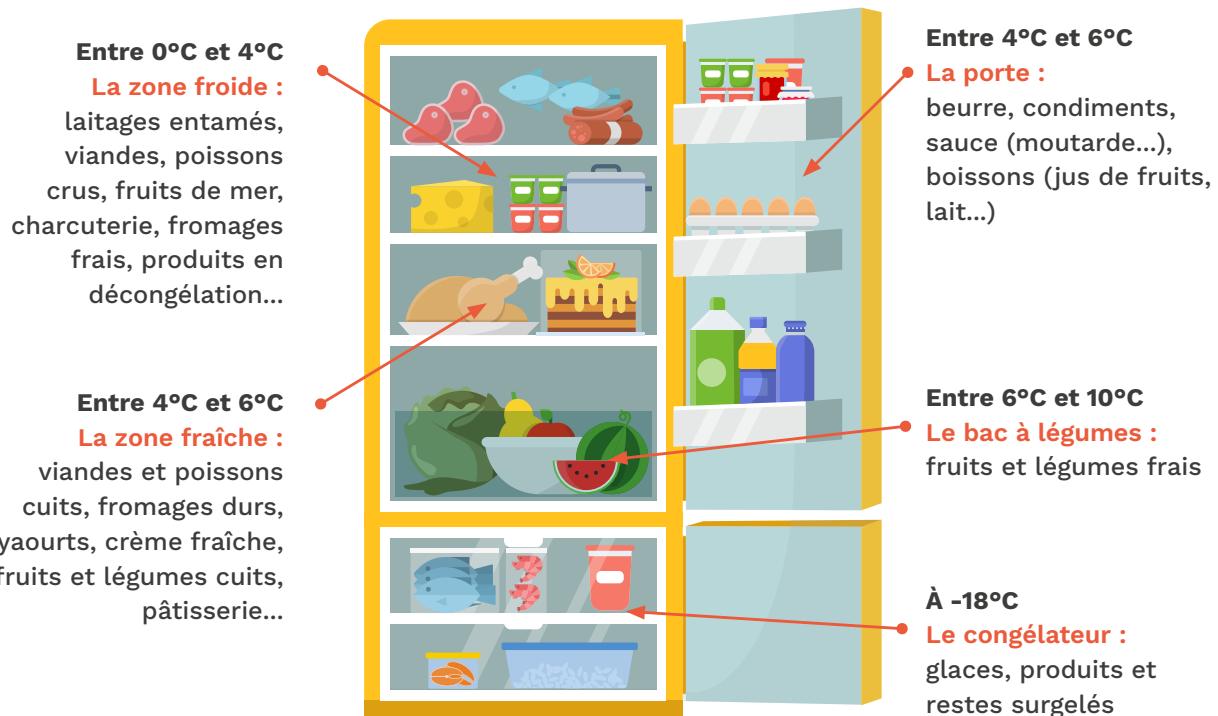
33



\* Infographie complète sur : [https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/560-comment-traquer-le-gaspillage-alimentaire-.html#/44-type\\_de\\_produit-format\\_electronique](https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/560-comment-traquer-le-gaspillage-alimentaire-.html#/44-type_de_produit-format_electronique)

# BIEN ORGANISER SON RÉFRIGÉRATEUR

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés !



## Cuisine créative AVEC LES INGRÉDIENTS DU PLACARD

### LES BASES :

**Farine, eau, lait, beurre, huile, levure, œufs :** Pizza, quiche, tourte, crêpes, gnocchi, brioche, cake salé, flan aux légumes, soufflé, gratin

### ŒUFS :

**Œufs seuls :** mollets, durs, à la coque, en omelette, au plat, frits, crus)

**Œufs cuisinés :** flan, quiche, soufflé, liaison/enrichissement de potage

### POISSONS EN CONSERVE

#### ET MORUE SALÉE :

Sandwich, terrine, salade, omelette à la mayonnaise, rillettes, tarte, croquettes de poisson, brandade, gratin avec des légumes...

### LÉGUMES SECS :

(en boîte ou en sachet)

**Lentilles :** salade, petit salé aux lentilles, ragoût de lentilles, harira...

**Pois chiche :** en galette, couscous, houmous, chorba...

**Haricots rouges et blancs :**

potée, cassoulet, minestrone, chili con carne...

**Pois cassés :** purée aux croûtons, potage Saint-Germain...

**Fèves :** fricassée de fèves, fèves à la tomate, fèves au lard...

### LÉGUMES EN BOÎTE OU SURGELÉS :

Salade composée, soupe, farcis, purée, risotto, gratin, cake, papillote, beignet, tarte, tourte, pizza, jardinière, lasagnes, soufflé, flan, terrine...

### FRUITS EN BOÎTE OU SURGELÉS :

Tarte, tourte, confiture, compote, papillote, gâteau, beignet, clafoutis, gratin, crumble...



# La loi EGalim, qu'est-ce que c'est ?

**La mise en place de la loi EGalim est une obligation légale dans les établissements médico-sociaux et vise à offrir une alimentation plus saine et durable en intégrant des produits bio et locaux, tout en réduisant le gaspillage alimentaire. Elle améliore le bien-être des résidents et répond aux enjeux environnementaux en favorisant les circuits courts.**

## LA LOI DITE « EGALIM » VISE 3 OBJECTIFS PRINCIPAUX



**Payer le juste prix aux producteurs, pour leur permettre de vivre dignement de leur travail**



**Renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits**



**Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous**

35

## DES PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ

**Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, la loi EGalim oblige toutes les collectivités publiques à instaurer au moins 50% de produits durables et de qualité, dont au moins 20% de produits bio.**

Ce pourcentage est calculé sur le total des achats HT.

Parmi les produits durables, on compte les aliments répondant à, au moins, un critère suivant :

- Le label rouge
- L'appellation d'origine (AOP)
- L'indication géographique (IGP)
- La spécialité traditionnelle garantie (STG)
- La mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale » (HVE)
- La mention « fermier » ou « produit de la ferme » ou « produit à la ferme » uniquement pour certains produits : œufs, volaille, fromages
- L'écolabel pêche durable



Par ailleurs, les collectivités doivent acheter le plus possible de produits issus du commerce équitable, même si ce montant n'est pas comptabilisé dans les 50 % de produits durables.

## VERS UNE RESTAURATION RESPONSABLE : INFORMER, DIVERSIFIER ET S'ENGAGER

### 1.

#### Informer les convives sur la composition des menus

Pour gagner en transparence, il est important de mentionner et informer les convives de la nature et la composition des menus. Les plannings de menus doivent donc afficher les allergènes présents dans les plats et les différentes mentions telles que :

- Le fait-maison
- Le surgelé
- En conserve



### 2.

#### Diversification des protéines et menus végétariens

Un menu végétarien est réalisé sans viande, ni poisson, crustacés et fruits de mer. Les alternatives protéiques utilisées sont les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) associées à des céréales (blé, riz, boulgour...), les œufs et les produits laitiers.



### 3.

#### Interdiction de certains contenants et ustensiles en plastique

Depuis 2020, les objets en plastique à usage unique, tels que les pailles ou les couverts, ont été interdits.

D'ici à 2025, les contenants plastiques de cuisson, de réchauffe et de service devront disparaître de la restauration scolaire.



### 4.

#### Lutte contre le gaspillage alimentaire

Depuis quelques années, les collectivités ont l'obligation de lutter contre le gaspillage alimentaire. Pour cela, elles généralisent le don de denrées alimentaires et sont obligées de rendre public les engagements en matière de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Enfin, d'ici à 2025, la loi AGEC prévoit une réduction de 50% du gaspillage alimentaire.

##### ASTUCE :

**Planifier ses menus à l'avance**  
peut grandement contribuer  
à atteindre ses objectifs !



# ma cantine

## Mieux manger de la crèche à l'EHPAD



Afin de suivre et valoriser l'application de la loi EGALIM en France, le gouvernement a mis en place un site : <https://ma-cantine.agriculture.gouv.fr>

Ce site a vocation à :

- Informer, documenter et outiller les acteurs sur les bonnes pratiques en restauration collective
- Accroître la transparence de ce que nous mangeons dans nos réfectoires, hôpitaux...
- Créer une communauté d'intérêts et de partage d'expériences autour du mieux manger

Sur Ma Cantine, je dois déclarer les mesures mises en place dans mon établissement, en matière de :

- Achats de produits biologique, de qualité et durable
- Lutte contre le gaspillage alimentaire
- Diversification des sources de protéines et menus végétariens
- Diminution de l'usage de plastique
- Informations mises à disposition des convives

« ma cantine » est une plateforme numérique gouvernementale à destination des gestionnaires de restaurants collectifs et de leurs convives et développée par le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire (MASA) et la Direction interministérielle du numérique (DINUM) construite selon une mode agile avec les utilisateurs.

En ligne depuis février 2021, « ma cantine » a pour objectifs d'informer et d'outiller les gestionnaires et cuisiniers en restauration collective en mettant à leur disposition les ressources existantes et en proposant des outils pour cela.

La plateforme permet de bénéficier d'un accompagnement à la mise en place des mesures réglementaires des lois EGALIM et Climat et résilience. Elle permet aussi de répondre aux obligations d'information des convives et faire remonter, par télédéclaration, les informations nécessaires pour le suivi de l'application des mesures de la loi. Celui-ci est prévu dans le cadre du bilan statistique annuel en permettant de déclarer les valeurs d'achats en produits de qualité et durables.



Découvrez  
*nos recettes !*



# IDÉES DE MENUS POUR LE PETIT-DÉJEUNER ET LE GOÛTER

LUNDI

## PETITS-DÉJEUNERS

- Tartines de pain complet avec de la pâte à tartiner
- Un yaourt nature ou du lait
- Une compote pomme/poire sans sucre ajouté

## GOÛTERS

- **Energy balls\***  
**au chocolat**
- Fromage blanc

MARDI

- Tartines de pain complet avec du miel
- Un bol de fromage blanc (125g) avec des morceaux de banane et de poire avec quelques amandes

- **Banana bread\*** aux pépites de chocolat

MERCREDI

- **Pancakes à la banane\***
- Verre de lait

- **Pain perdu banane chocolat\***
- Pommes à la cannelle

JEUDI

- Muesli maison aux amandes et miel avec du lait
- Pommes à la cannelle

- **Barres de céréales\***  
**maison**
- Verre de lait

VENDREDI

- Tartines de pain aux céréales avec du beurre
- Un yaourt nature avec des fruits de saison coupés en morceaux

- Granola maison
- Fromage blanc

SAMEDI

- **Bowl cake\*** aux pépites de chocolat
- Fromage blanc

- Crêpes maison

DIMANCHE

- 1 portion de céréales du commerce avec du lait

- **Muffin chocolat courgette\***
- Verre de lait

\* Retrouvez les recettes dans ce livret à partir de la page 40.

# Pancakes à la banane

PETITS-DÉJEUNERS



## INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 banane
- 40g de farine d'avoine
- Levure chimique (facultatif)

40

## MISE EN OEUVRE

Dans un bol, écraser la banane avec une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.

Ajouter l'œuf et bien mélanger avec la banane.

Incorporer la farine petit à petit pour éviter les grumeaux.

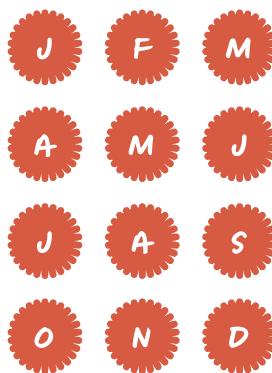
Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec un peu d'huile ou de beurre.

Verser une petite louche de pâte dans la poêle pour former un pancake.

Laisser cuire environ 1-2min, jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface puis retourner le pancake et faire cuire encore 1-2min de l'autre côté.

Renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# Bowl cake

PETITS-DÉJEUNERS



## INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- Pépites de chocolat ou fruits secs
- 2 c. à soupe de lait
- 1 c. à café de levure chimique

## MISE EN OEUVRE

Dans un bol allant au micro-ondes, écraser la banane, ajouter les flocons d'avoine, la levure et mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat et le lait.

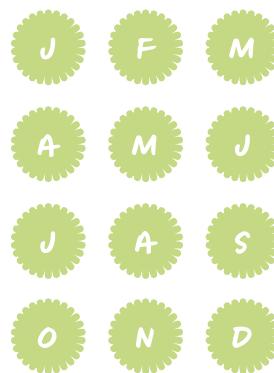
Ajouter la garniture au choix (chocolat ou fruits secs).

Faire cuire 3min et 30sec au micro-ondes.

Démouler à l'envers sur une assiette.

Laisser refroidir 2min avant dégustation.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# Energy balls Chocolat

GOÛTERS



## INGRÉDIENTS

- **150g de dattes dénoyautées**
- **150g d'oléagineux de votre choix**  
(noix de cajou, noisettes, amandes...)
- **30g de cacao en poudre**
- **30g de flocons d'avoine**
- **20g de noix de coco râpé, pistaches concassées...**  
pour la décoration

42

## MISE EN OEUVRE

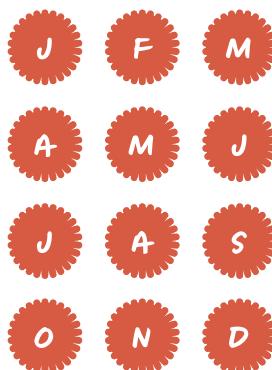
Placer tous les ingrédients dans un mixeur (dattes, oléagineux et cacao).

Mixer jusqu'à obtenir une pâte collante.

Rouler les boules dans de la coco râpée, graine de chia ou tout autre décor de votre choix.

Réfrigerer pour que les energy balls soient plus fermes.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

# Banana bread

PETITS-DÉJEUNERS

6  
min

10'  
min

20'  
min



## INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 80g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 50g de chocolat
- Noix (facultatif)

## MISE EN OEUVRE

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dans un bol, écraser les bananes avec une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.

Ajouter les œufs et bien mélanger pour que l'ensemble soit homogène.

Dans un autre bol, mélanger la farine et la levure chimique.

Incorporer la farine et la levure chimique dans le mélange banane-œuf et mélanger doucement pour éviter les grumeaux.

Couper le chocolat en petits morceaux (ou utilise des pépites) et les ajouter à la pâte.

(Facultatif) Ajouter également les noix en les coupant en morceaux.

Verser la pâte dans un moule à cake chemisé de papier cuisson ou légèrement graissé.

Enfourner pour 25-30min ou jusqu'à ce qu'un couteau planté au centre ressorte propre.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?

|   |   |   |
|---|---|---|
| J | F | M |
| A | M | J |
| J | A | S |
| O | N | D |

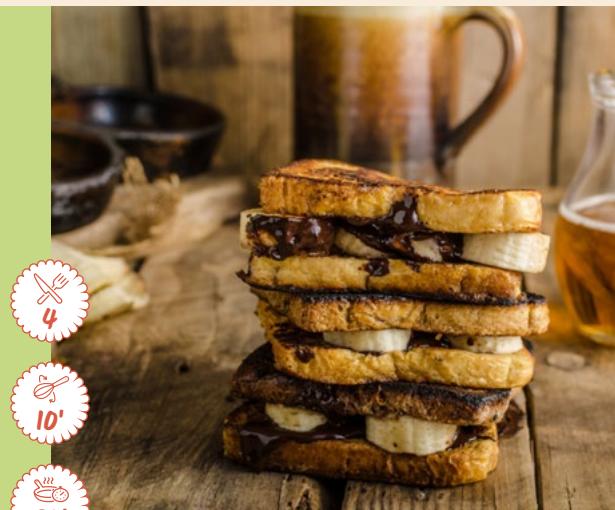
## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# Pain perdu banane chocolat

GOÛTERS



4  
min

10'  
min

20'  
min

## INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de mie
- 50cl de lait
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 bananes
- 50g de chocolat noir pâtissier Beurre

44

## MISE EN OEUVRE

Battre les œufs avec le lait et le sucre vanillé dans un récipient.

Tremper les tranches de pain de mie dans le mélange et laisser reposer 2min.

Faire fondre le beurre dans une poêle.

Égoutter les tranches de pain de mie et les placer dans la poêle chaude.

Laisser cuire 4-5min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

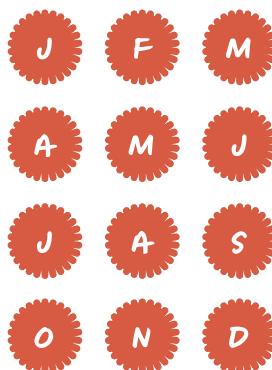
Peler et découper les bananes en rondelles.

Placer quelques carrés de chocolat et les rondelles de bananes sur 4 tranches de pain perdu.

Refermer les croques avec les tranches de pain perdu restantes.

Faire revenir les croques dans la poêle jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu et liquide. Servir aussitôt.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

# Barres de céréales

GOÛTERS



6'

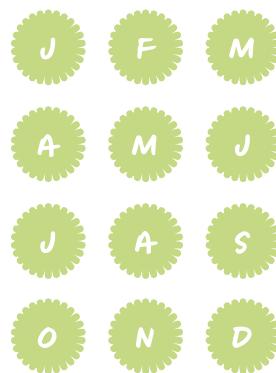
15'

30'

## INGRÉDIENTS

- 170-200g de flocons d'avoine
- 80-100g d'amandes concassées (ou autres noix)
- 1 œuf
- 100g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 70g de raisins secs
- 50g de chocolat

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## MISE EN OEUVRE

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, battre l'œuf et la compote de pommes.

Ajouter les flocons d'avoine, les amandes, les raisins secs et le chocolat.

Répartir uniformément la préparation dans un moule à gâteau en appuyant avec le dos d'une cuillère.

Cuire au four 25-30min

Laisser refroidir et découper en carré pour former des biscuits.

Pour faire du granola, étaler la préparation sur une plaque à pâtisserie sans appuyer.

## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

### Un fruit

# Muffin chocolat courgette

GOÛTERS

6  
min

15'  
min

30'  
min



## INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
- 30g de maïzena ou de farine
- 80g de sucre
- 200g de courgette
- 4 œufs

46

## MISE EN OEUVRE

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au micro-ondes ou au bain-marie.

Éplucher la courgette et la râper finement.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf et fouetter les jaunes avec le sucre.

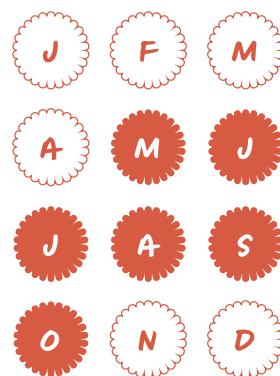
Ajouter la maïzena et le chocolat fondu, en mélangeant bien.

Ajouter la courgette, mélanger.

Fouetter les blancs en neige bien ferme et les incorporer au mélange.

Enfourner 30min à 180°C.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# Brownie aux haricots rouges

GOÛTERS



6

15'

20'

## INGRÉDIENTS

- 250g d'haricots rouges cuits
- 60g de sucre roux
- 250g de chocolat noir
- 2 œufs
- 45g de noisettes
- 45g de noix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel

## MISE EN OEUVRE

Rincer les haricots rouges et les égoutter.

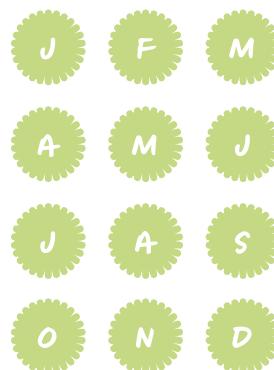
Mixer les haricots avec le sucre et la cuillère à soupe d'huile d'olive.

Faire fondre le chocolat au bain marie puis l'ajouter à la pâte de haricots rouges. Ajouter ensuite les œufs et une pincée de sel. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Hacher grossièrement les noix et les noisettes et ajouter à la préparation.

Verser la préparation dans une moule à gâteau et faire cuire 20-25min à 170°C.

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# Porridge du lendemain

## sans cuisson

PETIT-DÉJEUNERS



### INGRÉDIENTS

- 30 à 45g de flocons d'avoine
- Fruits de saison au choix
- 80ml de lait
- 50g de fromage blanc
- Miel (facultatif)

48

### MISE EN OEUVRE

Dans un bocal ou un récipient, mettre les flocons d'avoine et ajouter le lait. Bien mélanger pour bien humidifier les flocons.

Incorporer le fromage blanc dans le mélange d'avoine et de lait pour donner une texture crémeuse.

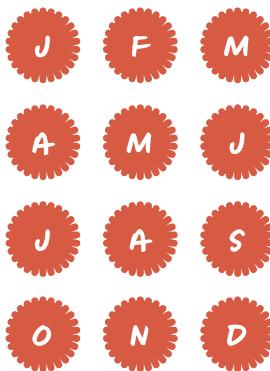
Couper les fruits en morceaux si nécessaire et les ajouter au mélange ou les poser sur le dessus.

Ajouter une petite cuillère de miel, selon l'envie.

Couvrir le récipient et le laisser au réfrigérateur pendant au moins 20min ou idéalement toute la nuit.

Avant de déguster le porridge, ajouter des noix, des graines ou d'autres garnitures, selon le goût.

### QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



### ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

# Milkshake aux fruits

GOÛTERS



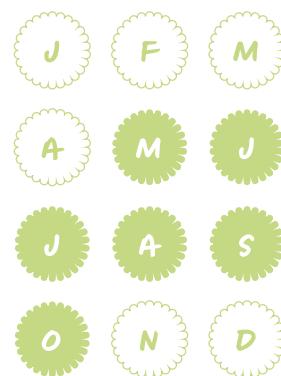
## INGRÉDIENTS

- 500g de fruits de saison au choix
- 1 banane
- 1 courgette
- 40g de flocons d'avoine
- 1L de lait

## MISE EN OEUVRE

Préparer/éplucher puis couper les fruits et la courgette.  
Dans un blender, ajouter les fruits, les courgettes, le lait et les flocons d'avoine.  
Déguster bien frais !

## QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?



## ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

### Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

# À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

## JANVIER

### LÉGUMES

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

### FRUITS

citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

## FÉVRIER

### LÉGUMES

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

### FRUITS

citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

## MARS

### LÉGUMES

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis

### FRUITS

kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

## AVRIL

### LÉGUMES

asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

### FRUITS

pamplemousse, pomme, rhubarbe

## MAI

### LÉGUMES

artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade

### FRUITS

fraise, pamplemousse, rhubarbe

## JUIN

### LÉGUMES

artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

### FRUITS

abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

## JUILLET

### LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

### FRUITS

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

## AOUT

### LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

### FRUITS

abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

## SEPTEMBRE

### LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

### FRUITS

figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

## OCTOBRE

### LÉGUMES

ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, salade

### FRUITS

châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

## NOVEMBRE

### LÉGUMES

ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

### FRUITS

châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

## DÉCEMBRE

### LÉGUMES

ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

### FRUITS

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



Les  
**INSATIABLES**  
GroupeSOS

**Du bon. Du beau. Durable.  
Pour toutes et tous.**

POUR EN SAVOIR PLUS

[www.lesinsatiabiles.org](http://www.lesinsatiabiles.org) 