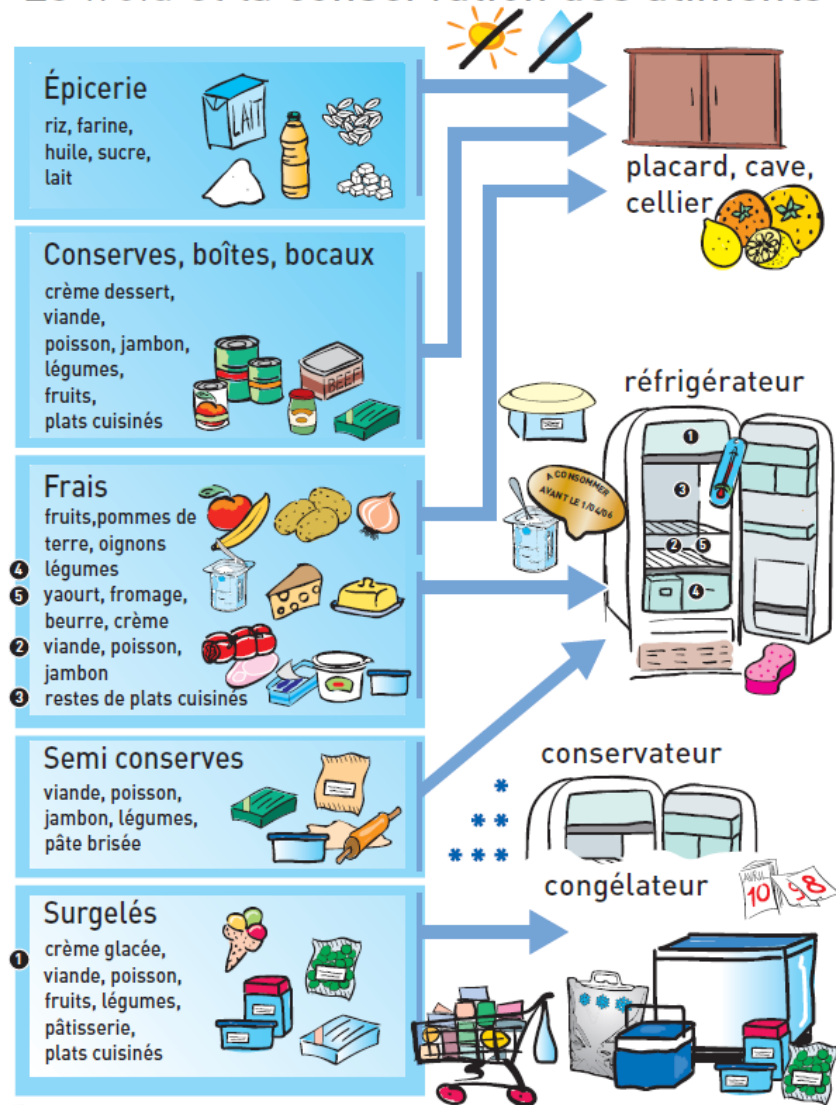


Le froid et la conservation des aliments



Cinq sens pour savourer la pomme

Les bruits
qui mettent
en appétit



La diversité
des goûts



Le plaisir
des yeux



La richesse
des arômes



La satisfaction
de toucher



Des mots pour le dire

Liquide
Solide
En morceaux
En poudre
Sirupeux

Sucré
Salé
Acide
Amer

Astringent
Brûlant
Piquant
Pétillant
Fade
Âpre

Glacé
Froid
Tiède
Chaud
Très chaud
Brûlant

Filandreux
Élastique
Moelleux
Crèmeux
Lisse
Flasque
Visqueux

Soyeux
Coulant
Souple
Velouté

Ferme
Pelucheux
Onctueux
Collant
Juteux
Pâteux
Friable

Fruité
Feuilleté
Sablé

Râpeux
Dur
Mou
Rugueux
Doux
Granuleux

Plan alimentaire hebdomadaire

Journées	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-
PETIT DÉJ	Plusieurs aliments dont 3 indispensables : produit laitier ; pain ou céréales et fruit ou jus de fruit sans sucre ajouté						
DÉJEUNER	 prod. laitier abats, féculents + lég. cuits fruit cru	 féculents viande en sauce lég. cuits prod. laitier sucré fruit cru	 poissons féculents et légumes cuits fromage fruit cru	 crudités + œufs lég. secs + lég. cuits + féculents produit laitier	 crudités + féculents volaille + lég. cuits féculents prod. lait.	 crudités lég. secs + charcuterie produit laitier fruit	 crudités viande en sauce lég. cuits produit laitier fruit cuit
16h	1, 2 ou 3 aliments au choix parmi les trois familles suivantes : produits laitiers, produits céréaliers et fruits						
DÎNER	 lég. crus féculents + lait fruit cuit	 féculents + œuf + sauce légumes salade produit laitier + compote	 crudités jambon lég. cuits + féculents produit laitier sucré	 salade féculents + fromages fruits cuits et crus	 produit laitier féculents + lég. cuits fruit cru	 féculents + lég. cuits (=potage) salade œuf fromage	 un plat = féculents + sauce légumes + viande hachée + produit laitier fruit cru

Pour remplacer la viande

Légumes secs	Céréales	Plats
 Lentilles	Blé  farine semoule pâtes	Couscous  - semoule cuite + pois chiches
 Haricots secs rouges, blancs, flageolets	Riz  grains soufflé	Salade mexicaine  - maïs + haricots rouges
 Pois chiches	Maïs  épis farine semoule	Salade de lentilles  - lentilles + pain
 Pois cassés	soufflé grains maïzena	Soupe de pois cassés  - pain + pois cassés
 Fèves	Seigle farine pain flocons	Riz indien au soja  - pain + riz + soja
 Soja	Avoine flocons	
	Orge grains perles	
	Millet grains flocons	
	Sarrasin farine grains	

COMPLÉMENTATION ENTRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Un plat associant en quantité suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet d'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, de poisson ou d'oeufs.