Entrées : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Crudités	Cuidités
avec sauce type vinaigrette, yaourt, fromage blanc...	
Avocat	Asperges
Betteraves crues	Artichauts
Carottes râpées	Betteraves cuites
Céleri branche ou rave	Brocolis
Chou blanc, rouge	Champignons
Concombres	Chou-fleur
Endives	Cœur de palmier
Mâche	Haricots verts
Melon	Macédoine de légumes
Pamplemousse	Mousse de légumes
Pastèque	Poireaux
Radis	Potage de légumes
Salade	Pousse de soja
Tomates	Terrine de légumes

Féculents
avec sauce type vinaigrette, yaourt, fromage blanc...
Tartines type Bruschetta
Potage de légumes secs
Salade de :
blé
boulgour
fèves
haricots blancs ou rouges
lentilles
maïs
pâtes
pois chiches
pommes de terre
quinoa
riz
Taboulé

Protidique		
à base de **viande**	à base de **poisson**	à base **d'œufs**
Blanc de volaille	Coquille de poisson	Œufs durs
Bœuf en gelée	Fruits de mer	Œuf mimosa
Gésiers	Hareng	Œufs mollés
Jambon blanc	Maquereau	
Paleron vinaigrette	Pain de poisson	
Volaille en gelée	Sardines	
	Saumon fumé	
	Soupe de poisson	
	Terrine de poisson	
	Thon	

Charcuterie
Ballotine
Cervelas
Galantine de volaille
Mousse de canard, de foie
Mortadelle
Pâté de campagne, de foie, en croûte
Rillettes
Salami
Saucisson sec, à l'ail
Terrine de campagne

Pâtisserie -
Cakes
Crêpes garnies
Croque-monsieur
Feuilletés
Friands
Nems
Pizzas
Quiches
Tartes

Toute entrée assaisonnée avec de la mayonnaise sera considérée comme une entrée riche en graisses, au même titre que les charcuteries et les pâtisseries.

La mayonnaise reste donc à limiter.

Exemples : avocat mayonnaise, céleri rémoulade, coleslaw, macédoine mayonnaise, piémontaise, crevette mayonnaise, œuf mayonnaise...

Plats protidiques : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Bœuf	Veau	Agneau	Abats de boucherie
Viandes "nobles" non hachées			
Bifteck	Axoa	Brochette	Cœur
Bourguignon	Blanquette	Colombo	Foie de génisse
Braisé	Brochette	Côte	Foie de veau
Brochette	Carbonade	Curry d'agneau	Hampe
Carbonade	Chasseur	Gigot	Joue
Daube	Côte	Navarin	Langue
Estouffade	Escalope	Ragoût	Onglet
Flamande	Orloff	Sauté	Rognons
Goulash	Osso bucco	Tajine	Tripes
Mijoté	Marengo		
Pot-au-feu	Rôti		
Rôti	Rougail		
Sauté	Sauté		

Volaille	
Dinde	Blanquette
Dindonneau	Brochette
Canard	Curry de volaille
Canette	Emincé
Coq	Escalope
Gésiers	Fricassée
Lapin	Poule au pot
Pintade	Rôti
Pintadeau	Sauté
Poule	Sot l'y laisse
Poulet	Suprême
	Tajine

Produit reconstitué	
cf. Composition via fiche technique	
Beignets	-
Brandade	
Cordon bleu	
Hachis parmentier	*Est considéré comme reconstitué tout produit industriel ou plat composé "maison" contenant moins de 70% de viande ou poisson par rapport aux grammages de viande ou poisson recommandés.*
Lasagnes	
Moussaka	
Nuggets	
Quenelle	
Poisson pané	
Raviolis	
Rissolette	

Poisson et Produits de la mer	
> 70% de poisson et P/L ≥ 2	
Cabillaud	Blanquette
Calamars	Brandade
Colin	Brochette
Daurade	Cassolette
Eglefin	Curry
Flétan	Darne
Hoki	Dos
Julienne	Emincé
Lieu	Filet
Lotte	Gratin
Maquereau	Lasagnes de poisson
Moules	Meunière
Merlu	Paëlla de la mer
Raie	Papilotte
Saumon	Pavé
Saumonnette	Risotto de la mer
Sole	Rougail
Thon	Steak
Truite	Tajine

Porc	
Côte	Brochette
Echine	Colombo
Joue	Grillade
Longe	Orloff
Palette	Petit-salé
Rôti	Sauté

Œufs
Œufs durs
Œufs au plat
Omelette (+/- garniture)

Charcuterie
Andouillette
Boudin noir ou blanc
Cervelas
Chipolatas
Farce
Jambon braisé
Merguez
Lardons
Paupiette
Poitrines
Saucisse

Préparation pâtissière
Bouchée à la reine
Croissant
Croque-Monsieur
Feuilletés garnis
Flammenkueche
Quiche
Pizza
Tarte
Tourte

L'utilisation de viande hachée de bœuf ou de veau contenant une quantité de matière grasse inférieure ou égale à 15% est recommandée afin de garantir au mieux la qualité nutritionnelle des plats et préparations.

Garnitures : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Légumes verts

"Nature" *avec +/- beurre, crème, huile, jus de viande, persil, béchamel...*	*"En mélange"* *avec + de 50% de légumes*
Aubergines	Jardinière de légumes
Blettes	Gratin de légumes
Brocolis	Poêlée de légumes
Carottes	Printanière de légumes
Céleri	Purée de légumes
Champignons	
Chou de Bruxelles	
Chou vert	
Chou-fleur	
Choucroute	
Courgettes	
Endives	
Epinards	
Haricots beurre	
Haricots verts	
Navets	
Panais	
Petits pois	
Poireaux	
Poivrons	
Potiron	
Ratatouille	
Salsifis	
Tomates	
Flan de légumes	
Gratin de légumes	
Tian de légumes	

Féculents

"Nature" *avec +/- matière grasse*	*"En mélange"* *avec + de 50% de féculents*
Boulgour	Couscous
Blé	Gratin
Céréales gourmandes	Lasagnes aux légumes
Châtaignes (Marrons)	Poêlée
Crozets	Pot au feu
Gnocchis	Purée
Maïs	
Patates douces	
Pâtes	
Polenta	
Pommes de terre	
Quinoa	
Riz	
Semoule	
Topinambours	
Pomme de terre boulangère	

Légumes secs

avec +/- matière grasse, moutarde, persil, tomate...

- Fèves
- Flageolets
- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles
- Pois cassés
- Pois chiches

Garnitures frites, préfrites ou refrites

- Beignets de légumes
- Frites
- Pommes de terre dauphine
  - paillasson
  - duchesse
  - rissolées
  - sautées

Tout plat d'accompagnement industriel ou "maison" cuit ou remis en température en friteuse est à limiter, au regard de la réglementation nutritionnelle.

Produits laitiers : dénominations et exemples (1/2)

Liste non exhaustive

Fromage par portion < 100 mg de calcium

20 g *Maternelles*	*30 g* *Primaires*	*35 (à 40) g* *Ados - Adultes*
Brie	Brie	Brie
Boursin Ail & FH ®	Boursin Ail & FH ®	Boursin Ail & FH ®
Boursin nature ®	Boursin nature ®	Boursin nature ®
Carré frais ®	Carré frais ®	Carré frais ®
Carré de l'Est ®	Carré de l'Est ®	Carré de l'Est ®
Chabichou	Chabichou	Chèvre
Chaource	Chèvre	Coulommiers
Chèvre	Coulommiers	Kiri au chèvre doux ®
Coulommiers	Kiri au chèvre doux ®	Saint-Marcellin
Féta 45 %	Saint-Marcellin	Sainte-Maure
Kiri au chèvre doux ®	Sainte-Maure	Saint-Morêt ®
Munster	Saint-Morêt ®	
Pavé d'Affinois ®		
Pont l'Evêque		
Saint-Marcellin		
Sainte-Maure		
Saint-Morêt ®		
Tomme		

Fromage par portion entre 100 mg et 150 mg de calcium

20 g *Maternelles*	*30 g* *Primaires*	*35 (à 40) g* *Ados - Adultes*
Bleus	Camembert 45 %	Camembert 45 % (si 35 g)
Camembert 40 à 60 %	Camembert 50 %	Camembert 50 % (si 35 g)
Cantafrais *(unité 16,6 g)* ®	Cantafrais *(unité 16,6 g)* ®	Cantafrais *(unité 16,6 g)* ®
Cantadoux *(unité 16,6 g)*	Cantadoux *(unité 16,6 g)*	Cantadoux *(unité 16,6 g)*
Chanteneige *(unité 16,6 g)* ®	Chanteneige *(unité 16,6 g)* ®	Chabichou
Cheddar	Féta 45 %	Chaource (si 35 g)
Fourme d'Ambert	Kiri crème ®	Chanteneige *(unité 16,6 g)* ®
Kiri crème ®	Maasdam	Kiri crème ®
Maasdam	Mini Babybel chèvre ®	Mini Babybel chèvre ®
Mini Babybel chèvre ®	Munster	Pavé d'Affinois (si 35 g) ®
Mozzarella	Pavé d'Affinois ®	Tomme (si 35 g)
Ossau-Iraty	Pont l'Evêque	
Port-Salut ®	Tomme	
Pyrénées		
Raclette		
Reblochon		
Roquefort		
Rouy ®		
Saint-Nectaire		

Laitage par portion + de 100 mg de calcium et - de 5 g de lipides

cf. Composition nutritionnelle via fiche technique

Entremets / Flan "maison" ou à reconstituer (100 mL)

Faisselle ≤ 20% de MG

Fromage blanc ≤ 20% de MG *(nature, sucré, aromatisé, aux fruits)*

Lait 1/2 écrémé au verre *(nature, sucré, aromatisé)*

Petit-suisse 20 % de MG (que si 2 unités de 60 g)

Yaourt au lait 1/2 écrémé *(nature, sucré, aromatisé, aux fruits, brassé...)*

Yaourt au lait entier *(nature, sucré, aromatisé, aux fruits, brassé...)*

Les portions servies permettent la classification des fromages selon leur teneur en calcium.

En entrée, le respect des grammages de ces portions par type de convives est impératif.

Pour les laitages notamment, il convient de se référer aux valeurs nutritionnelles des produits et des préparations (cf. fiches techniques).

Il est également recommandé de ne pas excéder

20 g de sucres simples par portion, soit 4 cuillères à café rases.

Produits laitiers : dénominations et exemples (2/2)

Liste non exhaustive

Fromage par portion ≥ 150 mg de calcium					
20 g *Maternelles*	***30 g*** *Primaires*		***35 (à 40) g*** *Ados - Adultes*		
Beaufort	Bleus	Ossau-Iraty	Bleus	Mini Babybel emmental ®	
Cantal	Beaufort	Parmesan	Beaufort	Mini Bonbel *(unité 22 g)* ®	
Chanteneige *(unité 25 g)* ®	Camembert 40 %	Port-Salut ®	Camembert 40 %	Morbier	
Cheddar	Cantal	Pyrénées	Camembert 45 % *(si 40 g)*	Mozzarella	
Comté	Chanteneige *(unité 25 g)* ®	Raclette	Camembert 50 % *(si 40 g)*	Munster	
Edam	Cheddar	Reblochon	Cantal	Ossau-Iraty	
Emmental	Comté	Roquefort	Chanteneige *(unité 25 g)* ®	Parmesan	
Gouda	Edam	Rouy ®	Chaource *(si 40 g)*	Pavé d'Affinois *(si 40 g)* ®	
Gruyère	Emmental	Samos ®	Comté	Pont l'Evêque	
Kiri à la crème de lait ®	Fourme d'Ambert	Saint-Bricet *(unité 25 g)* ®	Edam	Port-Salut ®	
La Vache qui rit ®	Gouda	Saint-Nectaire	Emmental	Pyrénées	
Leerdammer ®	Gruyère	Saint-Paulin	Féta 45 %	Raclette	
Maroilles	Kiri à la crème de lait ®		Fourme d'Ambert	Reblochon	
Mimolette	La Vache qui rit ®		Gouda	Roquefort	
Mini Babybel rouge *(unité 22 g)* ®	Leerdammer ®		Gruyère	Rouy ®	
Mini Babybel emmental ®	Maroilles		Kiri à la crème de lait ®	Samos ®	
Mini Bondel *(unité 22 g)* ®	Mimolette		La Vache qui rit ®	Saint-Bricet *(unité 25 g)* ®	
Morbier	Mini Babybel rouge *(unité 22 g)* ®		Leerdammer ®	Saint-Nectaire	
Parmesan	Mini Babybel emmental ®		Maasdam	Saint-Paulin	
Samos ®	Mini Bonbel *(unité 22 g)* ®		Maroilles	Tomme *(si 40 g)*	
Saint-Bricet *(unité 25 g)* ®	Morbier		Mimolette		
Saint-Paulin	Mozzarella		Mini Babybel rouge *(unité 22 g)* ®		

Les portions servies permettent la classification des fromages selon leur teneur en calcium.
En entrée, le respect des grammages par portion et par type de convives est impératif.

Desserts : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Fruit cru

- *en fonction de la saison*

Ananas	Mûre
Abricot	Myrtille
Banane	Nectarine
Brugnon	Orange
Cerise	Pamplemousse
Clémentine	Pastèque
Fraise	Pêche
Framboise	Poire
Kiwi	Pomme
Litchi	Prune
Mangue	Raisin
Melon	Smoothie

Brochette de fruits frais
Carpaccio
Entier de saison
Salade de fruits frais

Fruit cuit

- *contenant par portion moins de 20 g de sucres*

Cocktail de fruit
Compote
Fruit au sirop
Fruit cuit au four
Oreillons de fruit
Pruneau
Rhubarbe

Féculents

- *contenant par portion moins de 20 g de sucres*

Bouillie (maïzena)
Clafoutis
Crème pâtissière
Crème persane (tapioca)
Far breton
Flan pâtissier (sans pâte)
Gâteau de riz / de semoule
Pain perdu
Pudding
Riz / Semoule au lait
Taboulé sucré aux fruits
Tapioca au coulis
Tourteau fromager

selon les indications nutrition--nelles de la fiche technique du produit ou de la recette.

Dessert sucré

- *en limitant la quantité de sucre par portion à 20 g de sucres maxi (cf. desserts maison)*

Abricotine	Flan gélifié
Bavarois	Glaces
Crème au caramel	Ile flottante
Crème aux œufs	Liégeois
Crème anglaise	Mousse
Crème brûlée	Panacotta
Crème Danette ®	Œufs au lait
Crème Mont-Blanc ®	Viennois
Crème renversée	
Crème Yabon ®	

Pâtisserie

Baba	Frangipane
Beignet	Gâteau au chocolat
Biscuit roulé	Gâteau basque
Brioche	Gaufre
Brownie	Génoise
Cake	Moelleux au chocolat
Chausson	Mille-feuilles
Chouquettes	Muffin
Cookie	Paris-Brest
Crumble	Quatre-quart
Donuts	Tarte au chocolat
Eclair	Tarte aux fruits
Feuilleté	Tarte bourdaloue
Flan pâtissier	Tarte tatin
Fondant au chocolat	Tiramisu

Biscuit

Boudoirs
Broyé du Poitou
Cigarette russe
Crêpe sucrée (1 unité)
Galette bretonne
Madeleine
Palmito ®
Petit-beurre
Spéculoos ®

Afin de limiter la consommation de sucres simples, il est important de réduire leur présence au sein des desserts.

Ainsi les desserts faits maison, sucrés ou à base de féculents, ne devront pas contenir plus de 20 g de sucres simples, par portion (cf grammages recommandés par type de convive).

Exemples : riz au lait, crème pâtissière, crème anglaise, oeufs au lait, gâteau de semoule, panacotta, crème caramel...