

INFORMATION SUR LA CONCEPTION DES MENUS AU LIKES

Dans le cadre du plan national nutrition santé et afin de lutter contre l'obésité et les maladies, le gouvernement a voté un décret, le 27 juillet 2010, concernant les obligations nutritionnelles en restauration collective. Globalement cette loi nous oblige à concevoir des menus équilibrés par cycle de 20 menus consécutifs en tenant compte d'une fréquence de plats bien précise.

Le code couleur sur les menus affichés vous indique un choix conseillé pour un repas équilibré

Ce décret nous demande de vous encourager

à consommer plus de crudités (10 sur 20 repas mini) de légumes cuits (10 sur 20 repas mini) de fruits crus (8 sur 20 repas mini) pour l'apport en vitamines.

À consommer plus de poisson (4 sur 20 mini) de viandes en muscle (bœuf, veau, agneau, abats: langue de bœuf) non hachées (4 sur 20 mini) pour l'apport en fer.

À consommer plus de féculents, légumes secs et céréales (10 sur 20 mini) pour l'apport en fibres

À consommer plus de fromages à 150 mg de calcium par portions (8 sur 20 mini) de fromages ayant entre 100 et 150 mg de calcium par portions (4 sur 200 mini) de produits laitiers ou de desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion (6 sur 20 mini)

À augmenter votre activité physique

Ce décret nous demande de limiter

Les entrées contenant plus de 15% de lipides (charcuterie, quiche, pizza, friand, hors d'œuvres à base de mayonnaise) limité à 4 sur 20 maxi

Les produits frits (panés, frites...) limité à 4 sur 20 maxi

Les plats protidiés (légumes farcis, steak haché, omelettes garnies, saucisse beignets...) limité à 2 sur 20 maxi

Les préparations ou plats contenant moins de 70% de viande, poisson ou œufs, limité à 4 sur 20 maxi

Les desserts contenant plus de 15% de lipides et plus de 20 gr de glucides simples par portion (beignets, brownies...) limité à 3 sur 20 maxi

Les desserts contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 gr de glucides simples par portion (mousses, crème glacée, fruits au sirop...) limité à 4 sur 20 maxi

Pour atteindre les objectifs du plan national nutrition santé il faut également limiter la consommation de sel

service
restauration



L'eau est vitale et est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de l'organisme



Philippe MARC

Responsable de la restauration

MANGER ,PROTEGER SA SANTE..... ET SE FAIRE PLAISIR