IDÉES DE MENUS GOURMANDS...

## MENU GOURMAND - LE BASIQUE

Saucisse de veau
Frites
Carottes
Tartelette au citron

1199 KCAL

## MENU GOURMAND - L'ASSIETTE DE LA MER

Poisson pané
Pomme Duchesse
Poireaux à la crème
Sauce tartare
Tiramisu

1256 KCAL

## MENU GOURMAND - LE VÉGÉTARIEN

Tortellini épinards et ricotta
Sauce à la crème
Parmesan
Salade verte
Mousse au chocolat

1100 KCAL

## MENU GOURMAND - A L'EMPORTER

Sandwich au salami
Salade mêlée à la mayonnaise
Tranche de tarte aux pommes

1322 KCAL

...ET DES ALTERNATIVES PLUS LÉGÈRES

## MENU LÉGER - LE BASIQUE

Saucisse de veau
Cornettes
Carottes
Salade de fruits

698 KCAL

-501 KCAL

## MENU LÉGER - L'ASSIETTE DE LA MER

Filet de poisson
Riz
Ratatouille
Compote de rhubarbe

552 KCAL

-704 KCAL

## MENU LÉGER - LE VÉGÉTARIEN

Pâtes sauce tomate
Parmesan
Salade mêlée
Fruit

566 KCAL

-534 KCAL

## MENU LÉGER - A L'EMPORTER

Sandwich au jambon cuit
Salade mêlée sauce balsamique
Banane

520 KCAL

-762 KCAL

# MANGER ÉQUILIBRÉ AU RESTAURANT D'ENTREPRISE

Nestlé
Good Food, Good Life

# UN REPAS ÉQUILIBRÉ C'EST :

**Une assiette complète**
Avec beaucoup de légumes, un féculent, une source de protéines et une boisson sans calories pour garantir à notre corps l'apport nécessaire en nutriments afin d'être en bonne santé et performant.

**Des aliments variable selon l'activité**
Une personne qui passe sa journée assise n'a pas besoin d'autant d'énergie qu'une personne qui travaille sur un chantier.

## BON À SAVOIR

**Faites-vous plaisir de temps en temps !**
Les variantes plus caloriques ne sont pas interdites, mais veillez à adapter les autres composants du repas.

Prenez **au moins 20 minutes pour manger**. C'est le temps nécessaire pour déclencher la sensation de satiété !

Un **repas doit contenir idéalement au max. 600 kcal** (soit 30% des besoins quotidiens en énergie).

Mettez en place **1 ou 2 jours végétariens par semaine**, pendant le(s) quel(s) vous renoncez à la viande et au poisson.

Et enfin : **Bougez !**

**A VOUS DE JOUER !**
Composez un repas équilibré en choisissant :

## 1 DES LÉGUMES

Sous toutes les formes et de toutes les couleurs !
**3 portions par jour** (1 portion = 1 poignée (min. 120g)

| Légumes bouillis | Salade sauce légère | Légumes vapeur | Légumes à la crème | Salade avec mayonnaise | Légumes gratinés |
|---|---|---|---|---|---|
| **43 kcal*** | **62 kcal*** | **31 kcal*** | **88 kcal*** | **170 kcal*** | **151 kcal*** |

Variez entre les légumes crus et cuits.

## 2 UN FÉCULENT

Pain, pâtes, pommes de terre, légumineuses (lentilles...), céréales, riz. **A chaque repas.** En cas d'activité physique soutenue, les portions peuvent être plus importantes.

| Pain complet | Cuit à la vapeur | Cuit à l'eau | Pain blanc | Friture | A la crème / gratiné |
|---|---|---|---|---|---|
| **240 kcal*** | **193 kcal*** | **179 kcal*** | **262 kcal*** | **408 kcal*** | **399 kcal*** |

Favorisez les produits complets !

## 3 UNE SOURCE DE PROTÉINES

Lait, produits laitiers, œufs, viande, poisson, volaille, tofu, quorn.
**3 portions de produits laitiers + 1 autre source de protéines / jour**

| Au grill | Viande maigre | Thon au naturel | Pané | Charcuterie | Thon mayonnaise |
|---|---|---|---|---|---|
| **128 kcal*** | **124 kcal*** | **140 kcal*** | **276 kcal*** | **274 kcal*** | **324 kcal*** |

Alternez c'est la clé.

## 4 UNE BOISSON

Eau ou thé non sucré.
**1 à 2 litres par jour**

| Eau | Thé nature | Café non sucré | Soda | Thé sucré | Cappuccino sucré |
|---|---|---|---|---|---|
| **0 kcal*** | **0 kcal*** | **0 kcal*** | **95 kcal*** | **18 kcal*** | **103 kcal*** |

Le café compte aussi pour une boisson, mais seulement à hauteur de 3 ou 4 tasses par jour !

## 5 UN FRUIT

Sous toutes les formes et de toutes les couleurs !
**2 portions par jour**
(1 portion = une poignée (env. 120g)

| Fraises | Pomme | Abricots | Orange | Poire | 2dl de jus de fruits pur jus |
|---|---|---|---|---|---|
| **48 kcal*** | **66 kcal*** | **58 kcal*** | **53 kcal*** | **70 kcal*** | **61 kcal*** |

Consommez par exemple une portion au petit déjeuner et l'autre comme dessert ou comme en-cas.

## 6 DE TEMPS EN TEMPS POUR LE PLAISIR

Selon les goûts, favorisez les variantes allégées de produits tels que les bonbons gélifiés, les läckerli, bretzels, grissini...
**Max. 1 petite portion par jour.**

| Salade de fruits | Sorbet | Petite barre de chocolat | Crème | Glace à la crème | Grande barre de chocolat |
|---|---|---|---|---|---|
| **101 kcal*** | **69 kcal*** | **128 kcal*** | **204 kcal*** | **114 kcal*** | **255 kcal*** |

Favorisez les desserts à base de fruits, de yogourt ou de fromage blanc.

*par portion