





Les différentes catégories de plats







Les entrées

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Entrées de Crudités <15%MG 	Entrées de Crudités contenant moins de 15% de matières grasses.	Entrées de légumes et/ou fruits crus seuls ou en mélange contenant plus de 50% de fruits et/ou de légumes crus, et contenant moins de 15% de matières grasses, type pamplemousse au sucre* ou salade de tomates* . ▶ FRÉQUENCE#02: 10 repas sur 20 successifs minimum.
Entrées de Cuidités <15%MG 	Entrées de Cuidités contenant moins de 15% de matières grasses.	Entrées de légumes ou fruits cuits seuls ou en mélange contenant plus de 50% de fruits et/ou légumes cuits, et contenant moins de 15% de matières grasses, type betteraves rouges* . ▶ Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
Entrées de féculents <15%MG 	Entrées de féculents contenant moins de 15% de matières grasses.	Entrées de féculents ou à base de féculents (plus de 50%) contenant moins de 15% de matières grasses, type salade de pâtes* ou feuilleté* . ▶ Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
Entrées protidiques <15%MG 	Entrées protidiques contenant moins de 15% de matières grasses.	Entrées protidiques ou à base d'aliments protidiques (plus de 50%) contenant moins de 15% de matières grasses, type terrine de poisson* . ▶ Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).

(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.






Les entrées (suite)

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Entrées de Crudités 	Entrées de Crudités constituées de produits gras.	Entrées de légumes et/ou fruits crus seuls ou en mélange contenant plus de 50% de légumes et/ou fruits crus, et contenant plus de 15% de matières grasses, type céleri rémoulade* . ▶ FRÉQUENCE#01: 4 repas sur 20 successifs maximum.
Entrées de Cuidités 	Entrées de Cuidités constituées de produits gras.	Entrées de légumes et/ou fruits cuits seuls ou en mélange contenant plus de 50% de légumes et/ou fruits cuits, et contenant plus de 15% de matières grasses, type macédoine mayonnaise* . ▶ FRÉQUENCE#01: 4 repas sur 20 successifs maximum.
Entrées de féculents 	Entrées de féculents constituées de produits gras.	Entrées de féculents ou à base de féculents (plus de 50%) contenant plus de 15% de matières grasses, type salade de pomme de terre* , feuilleté au fromage* . ▶ FRÉQUENCE#01: 4 repas sur 20 successifs maximum.
Entrées protidiques 	Entrées protidiques constituées de produits gras.	Entrées protidiques ou à base d'aliments protidiques (plus de 50%) contenant plus de 15% de matières grasses, type pâté en croute* , œufs durs mayonnaise* . Les entrées protidiques à base de fromage sont prises en compte comme source de calcium du repas si la portion apporte plus de 100 mg de calcium. ▶ FRÉQUENCE#01: 4 repas sur 20 successifs maximum.
"Sans Entrée"	"Sans Entrée"	La catégorie "Sans Entrée" est utilisée lorsque vous ne souhaitez pas insérer d'entrée sur le repas de cette journée. Exemple: plans alimentaires à 4 composantes avec alternance entre les entrées et les fromages. Dans le cas des plans alimentaires à choix multiples, vous pouvez également utiliser cette catégorie pour signifier que vous ne voulez plus insérer de choix de composante supplémentaire.

(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.




Les plats protidiques



Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Poisson ou prép. à base de 	Poisson ou préparation d'au moins 70% de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses.	Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson (éventuellement reconstitué), et ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) supérieur ou égal à 2, type filet de lieu* . ► FRÉQUENCE#04: 4 repas sur 20 successifs minimum.
Viandes en muscle 	Viandes en muscle - bœuf, veau, agneau, et abats.	Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie, type bœuf bourguignon* . ► FRÉQUENCE#05: 4 repas sur 20 successifs minimum.
Autres Plats Prot. avec P/L > 1 	Autres plats protidiques contenant plus de protéines que de matières grasses.	Les viandes de volaille, de porc, les plats d'œufs, les fruits de mer, les viandes hachées de bœuf, d'agneau et de veau, les abats de boucherie ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) supérieur à 1, type escalope de dinde* . ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
Viande, Poisson, Œuf 	Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.	Plats protidiques ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) inférieur ou égal à 1, type merguez ou chipolata* . Ce critère ne s'applique pas aux œufs (hormis s'ils sont additionnés d'ingrédients gras comme le fromage ou les lardons) ni aux poissons gras (thon, saumon...) pour leur richesse en acides gras essentiels. ► FRÉQUENCE#03: 2 repas sur 20 successifs maximum.
Plats Protidiques 	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% de ces produits.	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés, type hachis Parmentier* . ► FRÉQUENCE#06: 4 repas sur 20 successifs maximum.







(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les plats protidiques (suite)

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Plats Protidiques 	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% de ces produits, et contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.	Plats protidiques ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) inférieur ou égal à 1, et contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés, type cassoulet* . ▶ FRÉQUENCE#03+06: 2 repas sur 20 successifs maximum ET 4 repas sur 20 successifs maximum (prendre en compte les DEUX fréquences associées).
Plats Protidiques frits 	Plats protidiques constitués de produits gras à frire ou pré-frits, contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.	Plats protidiques frits ou pré-frits ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) inférieur ou égal à 1, et contenant plus de 15% de matières grasses, type nuggets* . ▶ FRÉQUENCE#03+07: 2 repas sur 20 successifs maximum ET 4 repas sur 20 successifs maximum (prendre en compte les DEUX fréquences associées).
Plats Protidiques frits 	Plats protidiques constitués de produits gras à frire ou pré-frits, contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines, et moins de 70% de viande, poisson, œuf.	Plats protidiques frits ou pré-frits ayant un rapport P/L (Protides sur Lipides) inférieur ou égal à 1, et contenant plus de 15% de matières grasses, et moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés, type cordon bleu* . ▶ FRÉQUENCE#03+06+07: 2 repas sur 20 successifs maximum ET 4 repas sur 20 successifs maximum ET 4 repas sur 20 successifs maximum (prendre en compte les TROIS fréquences associées).
"Sans Plat Protidique"	"Sans Plat Protidique"	La catégorie "Sans Plat Protidique" est utilisée lorsque vous ne souhaitez pas insérer de plat protidique sur le repas de cette journée, ou pour signifier que vous ne voulez plus insérer de choix de composante supplémentaire même si la structure du plan alimentaire le permet. Exemple: plans alimentaires à choix multiples.





(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les accompagnements

<u>Définition courte</u>	<u>Définition info bulle</u>	<u>Définition lexicale</u>
Accomp. de légumes cuits 	Accompagnement contenant plus de 50% de légumes cuits.	Accompagnement contenant au moins 50% de légumes cuits, type courgettes cuisinées à la provençale* . ▶ FRÉQUENCE#08: 10 repas sur 20 successifs.
Acc.lég.cuits/féculents<50% 	Accompagnement de légumes cuits contenant moins de 50% de féculents.	Accompagnement de légumes cuits contenant moins de 50% de légumes secs, féculents ou céréales, type poêlée rustique* . ▶ FRÉQUENCE#08: 10 repas sur 20 successifs.
Acc. de légumes frits   >15	Accompagnement de légumes frits ou préfrits avec plus de 15% de matières grasses.	Accompagnement de légumes cuits à frire ou préfrits contenant plus de 15% de matières grasses, type beignets de légumes* . ▶ FRÉQUENCE#07+08: 4 repas sur 20 successifs maximum ET 10 repas sur 20 successifs (prendre en compte les DEUX fréquences associées).
Accompagnement de crudités  	Accompagnement de crudités de légumes ou de fruits.	Accompagnement de légumes et/ou fruits crus seuls ou en mélange contenant plus de 50% de fruits et/ou de légumes crus, type salade verte servie en accompagnement d'une pizza* . ▶ FRÉQUENCE#02+08: 10 repas sur 20 successifs minimum ET 10 repas sur 20 successifs (prendre en compte les DEUX fréquences associées).





(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les accompagnements (suite)

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Accomp. de féculents 	Accompagnement contenant plus de 50% de féculents.	Accompagnement contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales, type haricots blancs* . ▶ FRÉQUENCE#09: 10 repas sur 20 successifs.
Acc.féculents/lég.cuits<50% 	Accompagnement de féculents contenant moins de 50% de légumes cuits.	Accompagnement de légumes secs, féculents ou céréales contenant moins de 50% de légumes cuits, type couscous-légumes* . ▶ FRÉQUENCE#09: 10 repas sur 20 successifs.
Acc. de féculents frits  	Accompagnement de féculents frits ou préfrits avec plus de 15% de matières grasses.	Accompagnement de légumes secs, féculents ou céréales à frire ou préfrits contenant plus de 15% de matières grasses, type frites* . ▶ FRÉQUENCE#07+09: 4 repas sur 20 successifs maximum ET 10 repas sur 20 successifs (prendre en compte les DEUX fréquences associées).
"Sans Accompagnement"	"Sans Accompagnement"	La catégorie "Sans Accompagnement" est utilisée lorsque vous ne souhaitez pas insérer d'accompagnement sur le repas de cette journée, ou pour signifier que vous ne voulez plus insérer de choix de composante supplémentaire même si la structure du plan alimentaire le permet. Exemple: plans alimentaires à choix multiples.



(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les produits laitiers

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
FROMAGES 	FROMAGES contenant plus de 150 mg de calcium par portion.	Fromages contenant plus de 150 mg de calcium laitier par portion, type emmenthal *. ► FRÉQUENCE#10: 8 repas sur 20 successifs minimum.
Fromages 	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion.	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion, type Saint-Marcellin *. ► FRÉQUENCE#11: 4 repas sur 20 successifs minimum.
Laitages 	Laitages contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion.	Laitages (produits laitiers ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de matières grasses, par portion, type yaourt aromatisé *. ► FRÉQUENCE#12: 6 repas sur 20 successifs minimum.
Laitages <100mg Ca 	Laitages contenant moins de 100 mg de calcium laitier par portion.	Laitages (produits laitiers ou desserts lactés) contenant moins de 100 mg de calcium laitier par portion, type Brie * ou mousse lactée *. ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).





(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les produits laitiers (suite)

<u>Définition courte</u>	<u>Définition info bulle</u>	<u>Définition lexicale</u>
Laitages sucrés 	Laitages constitués de produits sucrés contenant moins de 15% de matières grasses.	Laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses, type laits gélifiés aromatisés* ou flans* ou crèmes glacées* . ► FRÉQUENCE#14: 4 repas sur 20 successifs maximum.
PrL>100mgCa,<20g sucres,5-15g MG 	Laitages contenant plus de 100 mg de calcium, moins de 20 g de sucres, et entre 5 et 15 g de matières grasses par portion.	Laitages (produits laitiers ou desserts lactés) contenant moins de 20 g de glucides simples totaux, ayant une teneur en matières grasses comprise entre 5 et 15 g et dont la teneur en calcium laitier est supérieure à 100 mg par portion, type fromage blanc 40%MG* ou tarte au fromage blanc 40%MG* . ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
"Sans Produit Laitier"	"Sans Produit Laitier"	La catégorie "Sans Produit Laitier" est utilisée lorsque vous ne souhaitez pas insérer de produit laitier sur le repas de cette journée. Exemple: plans alimentaires à 4 composantes avec alternance entre les entrées et les fromages. Dans le cas des plans alimentaires à choix multiples, vous pouvez également utiliser cette catégorie pour signifier que vous ne voulez plus insérer de choix de composante supplémentaire.




(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Les desserts

<u>Définition courte</u>	<u>Définition info bulle</u>	<u>Définition lexicale</u>
Desserts 100% fruits crus 	Desserts de fruits crus	Desserts de fruits crus, type fraise, kiwi, melon, nectarine*. Les salades de fruits sont prises en compte si elles contiennent 100% de fruits crus. ► FRÉQUENCE#15: 8 repas sur 20 successifs minimum.
Desserts de fruits cuits 	Desserts de fruits cuits	Desserts contenant au moins 50% de fruits cuits, type pomme au four*. ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
Desserts lactés 	Desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion.	Laitages (produits laitiers ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de matières grasses, par portion, type yaourt aromatisé*. ► FRÉQUENCE#12: 6 repas sur 20 successifs minimum
Desserts sucrés 	Desserts constitués de produits sucrés contenant moins de 15% de matières grasses.	Desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses, type beignet à la framboise* ou mousse au chocolat*. ► FRÉQUENCE#14: 4 repas sur 20 successifs maximum.

(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attirés.

Les desserts (suite)

Définition courte	Définition info bulle	Définition lexicale
Desserts gras 	Desserts constitués de produits gras.	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses, type Paris-Brest* . ► FRÉQUENCE#13: 3 repas sur 20 successifs maximum.
DeL>100mgCa,<20g sucres,5-15g MG 	Desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, moins de 20 g de sucres, et entre 5 et 15 g de matières grasses par portion.	Laitages (produits laitiers ou desserts lactés) contenant moins de 20 g de glucides simples totaux, ayant une teneur en matières grasses comprise entre 5 et 15 g et dont la teneur en calcium laitier est supérieure à 100 mg par portion, type fromage blanc 40%MG* ou tarte au fromage blanc 40%MG* . ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
Desserts <20g sucres et <15%MG 	Desserts contenant moins de 20 g de sucres par portion et moins de 15% de matières grasses.	Desserts contenant moins de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses, type biscuits secs petit beurre* . ► Pas de recommandation de fréquence (Ni limité, Ni encouragé).
"Sans Dessert"	"Sans Dessert"	La catégorie "Sans Dessert" est utilisée lorsque vous ne souhaitez pas insérer de dessert sur le repas de cette journée, ou pour signifier que vous ne voulez plus insérer de choix de composante supplémentaire même si la structure du plan alimentaire le permet. Exemple: plans alimentaires à choix multiples.

(*) : exemples donnés à titre indicatif et nécessitant d'être confrontés et validés avec les fiches techniques des produits qui vous sont régulièrement approvisionnés par vos fournisseurs attitrés.

Notes personnelles :

