

GUIDE RESTAURATEURS & CHEFS



LE GUIDE : MODE D'EMPLOI

Ce guide a été conçu tout spécialement pour vous par un comité d'experts rattaché au programme. **CLAIR ET PRATIQUE**, vous y trouverez tout pour offrir facilement à votre clientèle une réponse adaptée à sa recherche de repas équilibré.



SOMMAIRE

- p. 3..... 1 LE PROGRAMME FOOD
- p. 4..... 2 QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- p. 8..... 3 DES NUTRIMENTS...
- p. 10..... 4 ...AUX ALIMENTS...
- p. 12..... 5 LES RECOMMANDATIONS DE FOOD
- N°1 : Penser alimentation équilibrée
 - N°2 : Favoriser la consommation de fruits et légumes cuits et crus
 - N°3 : Veiller aux modes de cuisson
 - N°4 : Veiller aux assaisonnements
 - N°5 : Veiller aux proportions
 - N°6 : Intégrer fromages et desserts
 - N°7 : Intégrer pains et boissons
- p. 28..... 6 POUR ALLER PLUS LOIN
- p. 32..... 7 ANNEXE : le calendrier des fruits et légumes de saison

POURQUOI DE TELLES RECOMMANDATIONS ?

Toutes les études scientifiques confirment qu'une alimentation variée et équilibrée, et une activité physique sont des facteurs de protection contre de nombreuses maladies. Aussi, en 2001, le Ministère de la Santé a lancé un grand programme, le PNNS Programme National Nutrition Santé, qui a donné lieu à de nombreuses actions d'information et de sensibilisation des consommateurs sur l'importance de leur alimentation et d'une activité physique régulière et fournit, à travers divers guides alimentaires (www.mangerbouger.fr) de nombreux conseils pratiques aux différentes catégories de consommateurs, associant respect de la santé et plaisir de manger. De nouvelles actions ont également été engagées plus récemment pour faire évoluer l'offre alimentaire, afin que la mise en pratique de ces conseils soit plus facile pour eux. Une enquête nationale a montré que plus du tiers des Français actifs prennent leur déjeuner hors domicile. Il est donc capital que l'offre de restauration soit en phase avec ces nouvelles attentes.

Ce guide alimentaire, élaboré dans le cadre du programme FOOD, s'inscrit dans la continuité et les principes du Programme National Nutrition Santé. Ce guide propose des conseils et astuces qui, en tenant compte des contraintes économiques et gustatives, permet de contribuer à améliorer la santé de ses clients, et ceci en conservant le plaisir de manger.

Aucun aliment n'est en lui-même mauvais. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Un excès de temps en temps ne fait de mal à personne ! Simple, il est utile de s'interroger sur sa façon de composer ses menus et de les cuisiner, en essayant d'acquiescer, progressivement certaines habitudes qui pourront répondre à une demande croissante de la part des clients : **MANGER ÉQUILIBRÉ !**



I - LE PROGRAMME FOOD

Encouragé par l'intérêt suscité par le programme « Alimentation & Equilibre® » de Ticket Restaurant®, baptisé Gustino®, Accor Services décide en 2008 de s'investir davantage et initie un projet à l'échelle européenne.

Six pays d'Europe acceptent de s'impliquer dans le projet, regroupant différents experts de la nutrition, de la santé au travail, de la cuisine et de la restauration :

la France, la Belgique, l'Espagne, l'Italie, la Suède et la République Tchèque.

Le projet est baptisé FOOD : “Fighting Obesity through Offer and Demand” (combattre l'obésité au travers de l'offre et la demande).

L'objectif du projet : déployer sur deux ans un programme de sensibilisation et d'accès à une alimentation équilibrée en agissant sur un canal souvent oublié mais essentiel, **l'offre** des restaurateurs et **la demande** des salariés :

> Il sensibilise et incite les restaurateurs à améliorer la qualité nutritionnelle de leur offre en proposant des menus équilibrés ;

> Il informe les employés en leur donnant les clés pour mieux comprendre et agir sur leur alimentation.

2 - QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

L'équilibre, c'est apporter à l'organisme ce dont il a besoin tout au long de la journée, et de la semaine.

Une alimentation équilibrée est :

VARIÉE

- Consommer des aliments de tous les groupes*
- Diversifier les menus, les modes de préparation de ces aliments

RYTHMÉE

- Sur la journée avec 3 ou 4 repas dont le petit-déjeuner
- Par la saisonnalité des produits alimentaires
- En évitant le grignotage
- En prenant le temps de manger pour ressentir l'effet de satiété

SOURCE DE PLAISIR

- En prenant le temps de déguster les plats
- En étant attentif aux sensations perçues par les 5 sens : image, odeur, découverte des textures, des saveurs et des arômes

CONVIVIALE

- En réunissant toutes les conditions favorables au bien-être pendant le repas

DE QUALITÉ

- En choisissant de « bons » produits alimentaires
- En utilisant des modes de préparation respectueux des atouts nutritionnels et gustatifs des aliments

ADAPTÉE

En quantité

- En fonction de la sensation de faim
- En fonction de l'activité physique

En qualité

- En fonction des préférences sensorielles
- En fonction du mode de vie familiale et professionnelle

*Les groupes d'aliments, selon leurs caractéristiques nutritionnelles communes :

Féculeux : céréales, légumes secs, légumineuses, pommes de terre

Fruits et légumes : cuits et crus

Produits laitiers

Viandes, œufs, poissons

Matières grasses : animales et végétales

Produits sucrés

Boissons

2 - QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

COMMENT FAIRE UN MENU ÉQUILBRÉ ?

JE PROPOSE DES PLATS À BASE DE VOLAILLE OU DE VIANDE BLANCHE

Exemples : poulet, dinde, médaillons de porc, pintade, veau...

> Astuces prix :

- La plupart des viandes blanches sont moins chères que les viandes rouges
- Diminuez progressivement la quantité de viande en adaptant votre technique de découpe et en compensant par des légumes pour conserver l'aspect visuel dans l'assiette

JE PROPOSE DU POISSON AU MENU

De préférence des poissons gras et des fruits de mer. Par exemple : papillote de pangasius, pâtes aux fruits de mer...

> Astuce prix :

- Certains poissons sont meilleur marché : colin, lieu noir, truite saumonée, pangasius...
- Pensez également aux surgelés, de bonne qualité, moins chers et facilitant la gestion des commandes

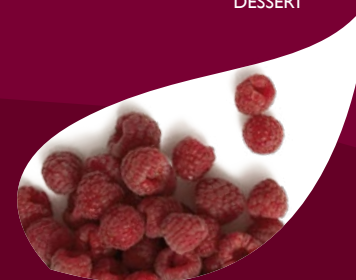
ENTRÉE



PLAT :
40% viande, poisson ou œuf,
+30% légumes, + 30% féculents



DESSERT



2 - QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

LES PROTEINES

$\frac{1}{2}$ Protéines animales dans : viandes, poissons, œufs, produits laitiers ...

$\frac{1}{2}$ Protéines végétales dans : céréales, légumes secs

Qualité : +++ : origine animale

100g de protides apportent 400 Kcalories,

LES LIPIDES

$\frac{1}{2}$ Matière grasse animale : beurre, crème

$\frac{1}{2}$ Matière grasse végétale : huiles

Dans les aliments gras : charcuteries, fromages, viandes, œufs, poissons, pâtisseries, viennoiseries, chocolat ...

Riches en acides gras essentiels : huile de colza, pourpier, poissons gras

100g de lipides apportent 900 Kcalories.

LES GLUCIDES

$\frac{1}{4}$ à saveur sucrée : fruits, légumes, sucre, miel, confiseries

$\frac{3}{4}$ riches en amidon : céréales, légumes secs, pommes de terre

Rapidement disponible : pain blanc, purée, sucre, confiseries, jus de fruits, maïs et dérivés, fruits secs, barres chocolatées, barres de céréales ...

Progressivement disponible : riz, pâtes, légumes secs, légumes, fruits, pain aux céréales, pain complet, de seigle ...

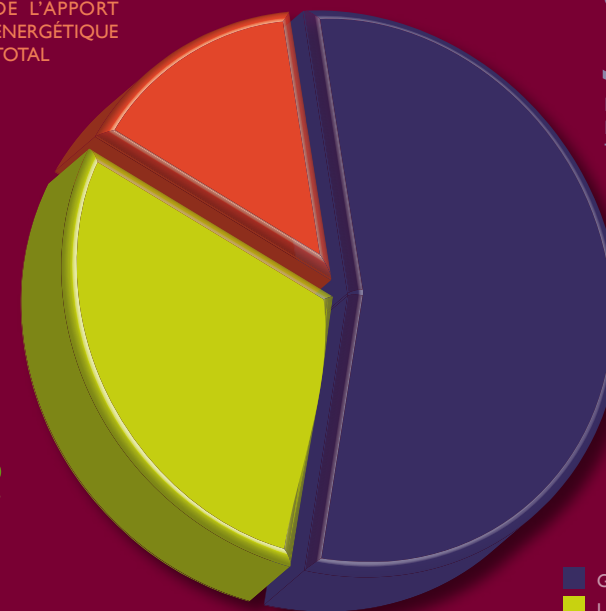
100g de glucides apportent 400 Kcalories,

2 - QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

PROTÉINES :
15%
DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL

GLUCIDES :
55%
DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL

LIPIDES :
30%
DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL



GLUCIDES
LIPIDES
PROTÉINES

Un repas au déjeuner

apporte entre 1200 et 1600 Kcalories (selon les personnes et leur activité physique du jour)

« ATTENTION : les aliments comportent souvent plusieurs types de nutriments qu'il faut intégrer au calcul global de l'équilibre alimentaire, par exemple, un œuf contient 74% d'eau, 13 % de protéines, 12 % de lipides et 1% de glucides »

D'OÙ VIENNENT LES NUTRIMENTS ?

LES PROTÉINES

100 g de viande en moyenne apportent 18 à 20 g de protéines de même que :

- 100 g d'abats
- 100 g de poisson
- 100 g de volaille
- 2 gros œufs
- ½ litre de lait ou 4 yaourts
- 70 g d'emmental ou 90 g de camembert
- 200 g de fromage

LES GLUCIDES

On trouve pratiquement autant d'amidon (38 à 40 g) et de calories (180 à 200) dans :

- 75 g de pain
- 50 g de biscottes (4 à 5)
- 50 g de farine (4 à 5 cuillères à soupe)
- 200 g de pomme de terre
- 150 à 170 g de pâtes ou riz cuits
- 220 à 320 g de légumes secs cuits

LES LIPIDES OU GRAISSES

De 4 à 100 g pour 100 g d'aliments
10 g de lipides =

- 10 g d'huile (1 cuillère à soupe)
- 12 g de beurre (1 petite plaquette)
- 14 g de rillettes, de beurres allégés
- 25 g de crème fraîche, de gruyère ou de camembert
- 50 g de saucisse de francfort, de gigot, d'œuf, de maquereau
- 125 g de fromage blanc entier, de viande de bœuf ou de poulet avec peau

Les acides gras les plus intéressants sont apportés par les poissons (surtout les poissons « gras ») et l'huile de colza ou de noix. La diversité des corps gras est aussi utile que la diversité de l'alimentation...

Source : [Centre de recherche et d'informations nutritionnelles](#)



L'équilibre, c'est aussi l'apport d'eau, de vitamines et de minéraux.

L'EAU ET LES MINÉRAUX

Eau : principal constituant du corps humain
A renouveler régulièrement, source de minéraux variés

Calcium et magnésium
Contraction et décontraction des fibres musculaires

Fer
Oxygénation des fibres musculaires

Sodium et potassium
Equilibre hydrique et transmission de l'influx nerveux

LES VITAMINES

Nécessaires en petites quantités, apportées par une alimentation variée

Vitamine A :
Facteur de croissance
Résistance aux infections
Vision

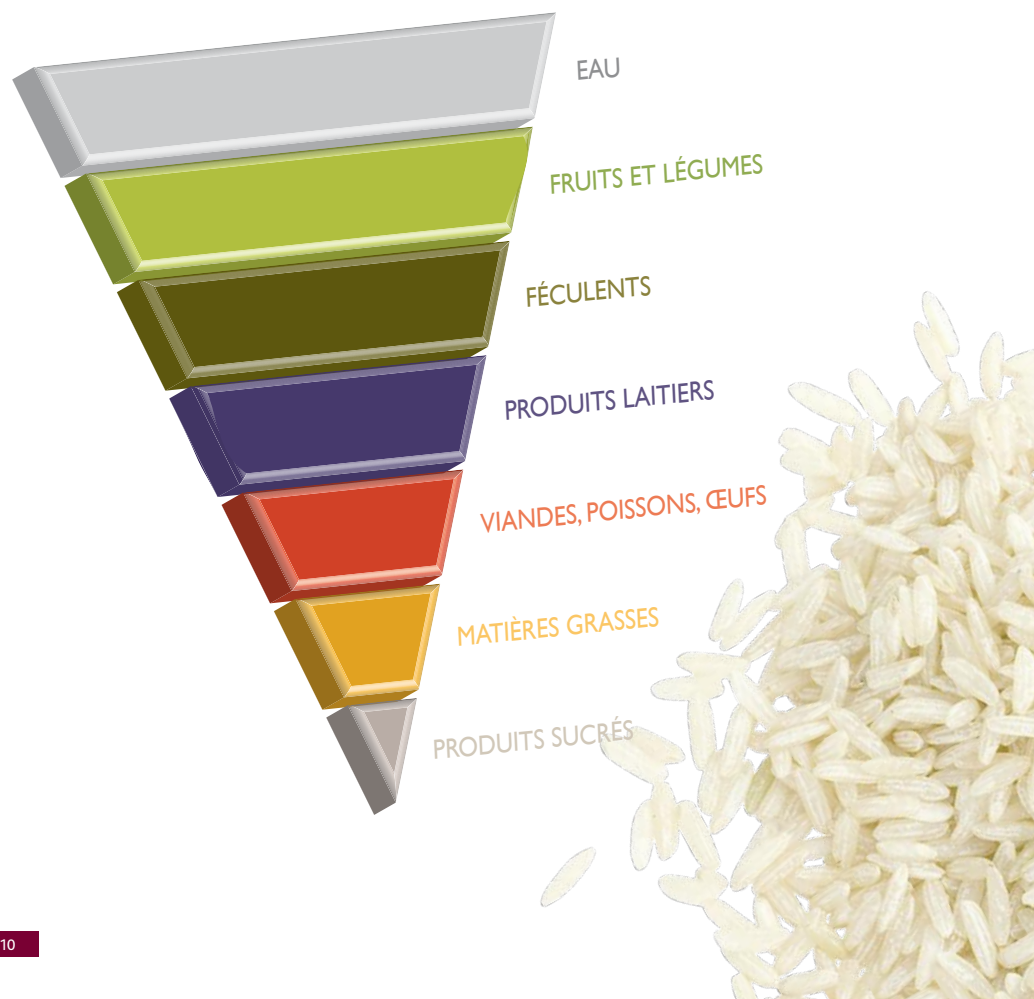
Vitamine D :
Fixation du calcium et du phosphore

Vitamine B :
Transformation et utilisation des nutriments

Vitamine E :
Anti-oxydant

Vitamine C :
Anti-oxydant

Évidemment, ce ne sont pas des nutriments, mais des aliments que nous consommons... !
Sur la base de leurs contenus en nutriments, les aliments ont été regroupés en grandes familles.
Il faut consommer :



LES GRANDES FAMILLES D'ALIMENTS :

DES BOISSONS: seule l'eau est indispensable, car c'est aussi le principal composant du corps humain. Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir mais toujours avec modération.

DES FRUITS ET LÉGUMES : cuits et crus. Ils sont riches en eau, en glucides, en vitamines anti-oxydantes, en minéraux et en fibres alimentaires. Crus, ils sont les seuls aliments source de vitamine C. Certains sont aussi sources de protéines comme le soja. Ils ont la plus faible densité énergétique et la meilleure densité nutritionnelle. En plus des fibres, ils apportent de nombreux constituants intéressants pour la santé.

DES FÉCULENTS : céréales, légumes secs, légumineuses, pommes de terre, pain. Ils apportent de l'énergie, de l'amidon, et des vitamines du groupe B, des fibres et aussi des protéines qu'il faut valoriser !

DU LAIT ET DES PRODUITS LAITIERS : riches en calcium et en vitamines du groupe B, ils contribuent aussi à la couverture des besoins en protéines.

DES VIANDES, POISSONS, ŒUFS : ce sont les aliments protéiques (entre 10 et 30 g/100 g d'aliments). Ils apportent aussi du fer de bonne qualité mais également des lipides dont il faut limiter la consommation (entre 5 et 20 g/100 g, souvent saturés, et davantage pour certaines charcuteries : 50 g pour des rillettes ou du saucisson sec) et du fer de bonne qualité (1-4 mg/100 g).

DES MATIÈRES GRASSES : d'origine animale ou végétale (à privilégier), elles sont nécessaires pour leurs vitamines solubles dans les graisses, mais évidemment elles s'ajoutent aux lipides déjà présents dans les aliments des autres groupes : à limiter!

DES PRODUITS SUCRÉS (bonbons, desserts)... quantité à surveiller!

5 - LES RECOMMANDATIONS DE FOOD

POURQUOI MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ ?

La nourriture est le fuel de notre moteur. C'est dans les aliments que notre organisme puise les nutriments essentiels qui assurent son bon fonctionnement. Les excès tant que les carences influent sur notre métabolisme et peuvent être la cause de nombreux désagréments (fatigue, surpoids, fragilité osseuse, dépression...) ou maladies (cancer, diabète...).

Une bonne alimentation contribue à se sentir en pleine forme, et à être de bonne humeur, plus concentré, performant. C'est si simple... Voici des propositions pour le bien-être de vos clients que vous pouvez mettre en pratique sans attendre, pour les aider à se sentir mieux dans leur assiette !

*BIEN DANS SON ASSIETTE,
BIEN DANS SA TÊTE !*



Le guide FOOD propose 7 actions :

- *N°1 : PENSER ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE*
- *N°2 : FAVORISER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES CUITS ET CRUS*
- *N°3 : VEILLER AUX MODES DE CUISSON*
- *N°4 : VEILLER AUX ASSAISONNEMENTS*
- *N°5 : VEILLER AUX PROPORTIONS*
- *N°6 : INTÉGRER FROMAGES ET DESSERTS*
- *N°7 : INTÉGRER PAINS ET BOISSONS*

N° 1: PENSER ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

COMMENT CONSTRUIRE UN MENU ÉQUILBRÉ POUR VOS CLIENTS ?

La clé d'une alimentation équilibrée :
UN PEU DE CHAQUE CATÉGORIE POUR L'ENSEMBLE DU MENU :



- Choisissez en premier votre source de protéines : viande ou poisson (préférer les viandes et poissons les moins gras)
- Complétez le plat principal avec ½ portion de légume et ½ portion de féculent.
- Puis équilibrer l'entrée et le dessert selon vos envies, pour avoir des aliments de chaque catégorie dans le menu.

Exemples de combinaisons dans le menu:

	Menu 1	Menu 2	Menu 3
ENTRÉE	Fruits et/ou légumes crus	Légumes cuits	Légumes crus + produits laitiers
PLAT	Viande-poisson-oeuf + féculents + légumes cuits	Viande-poisson-oeuf + féculents	Viande-poisson-oeuf + légumes cuits
DESSERT	Produits laitiers	Fruits crus + produits laitiers	Féculents

L'équilibre alimentaire ne se juge pas sur un seul repas ni même sur une seule journée. L'important c'est d'arriver en moyenne, sur une semaine environ, à atteindre ces repères...

On peut proposer à un prix attractif des menus ou des plats goûteux respectant eux-mêmes les grands repères de l'équilibre alimentaire.

L'ALIMENTATION ÉQUILBRÉE SUR UNE JOURNÉE :

- UN FRUIT OU LÉGUME CRU À CHAQUE REPAS
- UNE SOURCE DE PRODUIT LAITIER À CHAQUE REPAS
- DEUX PORTIONS DE FRUIT OU LÉGUME CUIT PAR JOUR
- UNE PORTION DE FÉCULENT PAR JOUR
- UNE OU DEUX PORTIONS D'ALIMENT PROTÉIQUE PAR JOUR
- DU PAIN À CHAQUE REPAS
- DE L'EAU À VOLONTÉ
- MATIÈRES GRASSES UTILISÉES AVEC MODÉRATION



N° 2: FAVORISER LA CONSOMMATION DE FRUITS & LÉGUMES CUITS ET CRUS

Si le message concernant la consommation des fruits et légumes est aussi présent, c'est que toutes les enquêtes démontrent que, malheureusement, c'est le point le plus négligé de l'alimentation des Français (comme dans beaucoup d'autres pays d'ailleurs).

Le repère pour le consommateur est 5 fruits et légumes par jour, soit environ 400 g.

Pour un repas principal apportant plus du tiers de l'énergie de la journée, c'est au moins deux (sachant qu'ils sont fréquemment oubliés dans les autres repas...).



Proposez des fruits comme desserts crus ou cuits



Proposez systématiquement des légumes en accompagnement: ratatouille, brocolis, haricots, poireaux...



Pour varier, pensez aux fruits et légumes de saisons !
Par exemple : Soupe de fraise, brochettes de fruits, carpaccio d'ananas



JE PROPOSE DES LÉGUMES EN ACCOMPAGNEMENT ET DES FRUITS EN DESSERT

> Exemples d'assiettes de légumes en accompagnement : salades, crudités, potages de légumes frais sans matière grasse ajoutée, assiette de légumes de saison cuits...

> Exemples de desserts à base de fruits : coupe de fruits de saison, salade de fruits mélangés...

> Idéalement, pour un plat principal (viande + féculents + légumes), la moitié de l'assiette doit être consacrée aux légumes.

> Astuces prix :

- Privilégiez les légumes de saison, ils sont moins chers (voir calendrier),

- Réduisez légèrement la quantité de viande pour compenser l'augmentation de la quantité de légumes.

N° 3: DES MODES DE CUISSON RESPECTUEUX DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES

POUR PRÉSERVER LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DES ALIMENTS

A FAVORISER :

- > À la vapeur
- > Grillé
- > Sauté dans une poêle antiadhésive sans matières grasses
- > En papillote au four
- > Tous les modes de cuisson utilisant peu de matières grasses

A LIMITER :

- > Friture
- > Panure
- > Tous les modes de cuisson utilisant beaucoup de matières grasses

LE SAVIEZ-VOUS?

La cuisson à la vapeur est la méthode qui préserve le plus les vitamines et les minéraux.



En hiver, comme en été, pensez aux soupes !

Soupe de petit pois, gaspacho, velouté d'asperge, soupe de concombre, légumes des quatre saisons etc.

LES CONSEILS D'OLIVIER ROELLINGER

Chef de cuisine
(Les maisons de Bricourt, Cancale)

LES CUISSONS

- Pour la cuisson, celle à la vapeur, offre beaucoup d'avantages. L'utilisation d'un cuiseur vapeur est très simple comme celle d'un couscoussier ; elle garde aux aliments leurs saveurs originales par une cuisson odorante en vase clos.
- Les cuissons en papillote permettent de marier les saveurs et les parfums.
- Pour les rôtis de volaille, piquez la peau avant la cuisson pour faciliter l'écoulement de leur graisse, en fin de cuisson, il faudra totalement dégraisser le jus obtenu.
- Les poissons entiers rôtis au four avec herbes, aromates et épices donnent un jus de cuisson savoureux : une sauce crème ou beurre devient alors inutile.

Source PNNS

POUR VOUS FAIRE UNE IDÉE !

Une grande part de frites apporte l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile.

JE PROPOSE DES PLATS GRILLÉS, CUITS VAPEUR OU AU FOUR

> Astuces prix :

- Vous faites des économies sur votre consommation de matières grasses.
- En cuisant « al dente », vous gagnez du temps, réduisez votre consommation d'énergie, et vous améliorez l'aspect visuel et le croquant de vos légumes.

N° 4: ET DES ASSAISONNEMENTS GOÛTEUX SANS EXCÈS DE SEL NI D'ÉNERGIE (SUCRE OU GRAS)...

LE SEL

Une consommation trop importante de sel entraîne une augmentation de la tension artérielle et, à terme des risques de maladies cardiovasculaires.

Nous consommons par jour en moyenne 8 g de sel alors que 5 g suffisent!

1 tranche de saucisson apporte entre autres 1 g de sel.

EN CUISINE, JE SURVEILLE MON SEL

- > Je réduis la quantité de sel ajouté dans les eaux de cuisson : il est impossible de « dessaler », mais toujours possible de resaler
- > Je contrôle la quantité de sel à l'aide de récipients doseurs
- > Je favorise les épices et herbes aromatiques
- > Je présente les sauces à part

JE NE METS PAS DE SEL À TABLE

- > Ne le servez qu'à la demande du client
- > En utilisant d'autres épices et herbes aromatiques pour relever vos préparations, la plupart de vos clients ne se rendront même pas compte de l'absence de sel à table...



ET LE SUCRE ?
Limiter les desserts avec
sucre ajouté, préférez les
préparations à base de
fruits de saisons

ATTENTION AUX MATIÈRES GRASSES DANS LES SAUCES...

A FAVORISER :

- > Matières grasses végétales : huile d'olive, de colza, de noix ...
- > Les sauces légères à base de lait ou de fromage blanc maigre, de jus de fruits (citron, orange ...), d'herbes et de légumes.

A LIMITER :

- > La quantité d'assaisonnement ou de sauce.
- > Les sauces à base de beurre, de crème.

N° 5: SANS OUBLIER LA QUESTION DE LA TAILLE DES PORTIONS

PLUS PRÉCISÉMENT DANS UN MENU :

- > 1 portion (minimum 100 g) de CRUDITÉS : fruit et/ou légume
- > ½ portion (75 à 100 g) de FÉCULENTS : céréales (favorisez les céréales complètes), légumes secs, pommes de terre
- > ½ portion (100 g) de LÉGUMES et/ou FRUITS cuits
- > 1 portion (100 à 150 g pour tout le repas) d'ALIMENTS PROTÉIQUES : viande, poisson, œuf, soja. Privilégiez les recettes avec peu de matières grasses. Attention à la quantité de sauce et à sa composition !
- > Pain selon appétit, favoriser ceux aux céréales complètes et variées
- > Matières grasses utilisées avec modération, végétales de préférence
- > 1 portion (30 g pour des fromages secs à 125 g pour les fromages frais) de produits laitiers : inclure dans un des plats du menu ou comme dessert, privilégiez les moins riches en sucre, matières grasses et additifs



IDÉE : PROPOSER DEUX TAILLES DE MENU :

Il est bien démontré que la taille des portions a une influence sur la quantité consommée (alors que la taille de l'assiette semble sans effet !).

Certes, des portions généreuses peuvent contribuer à une image positive de votre restaurant auprès de la clientèle...

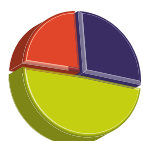
Mais un principe simple devrait vous guider: plus la portion est petite moins c'est énergétique !

OU PROPOSER :

- > Un grand plat unique équilibré (moins cher que le menu du jour).
- > Un menu du jour équilibré avec le plat principal moins grand que le plat unique.

N° 6: INTÉGRER FROMAGES ET DESSERTS

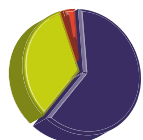
LES PRODUITS LAITIERS SONT RICHES
EN PROTÉINES ET EN CALCIUM, PENSEZ-Y !



■ Glucides : 28 %
■ Lipides : 49 %
■ Protéines : 23 %

FROMAGE
3 variétés de fromages et pain

FROMAGE OU DESSERT?



■ Glucides : 62 %
■ Lipides : 34 %
■ Protéines : 4 %

DESSERT
Crumble aux pommes,
coulis framboise et glace vanille

À CONSEILLER :

- le **fromage** quand les produits laitiers ne sont pas présents dans le menu et quand les crudités sont dans l'entrée.
- un **dessert à base de fruits crus** quand les produits laitiers sont dans l'entrée ou le plat et qu'il manque des crudités.
- un **dessert sous forme de pâtisserie**, si l'entrée est source de crudités et si la garniture du plat est essentiellement composée de légumes.
- privilégier les fromages frais et surveiller les quantités des fromages riches en matières grasses

ASTUCE : allier fromages et fruits dans un même dessert

Une quantité équivalente de calcium
(envi. 200 mg) est apportée par :

Un verre moyen (ou un petit bol)
de lait de vache (150 ml)

OU

Un yaourt nature (125 g)

OU

20 g de fromage de type emmental ou comté
(1 portion individuelle emballée)

OU

3 petits suisses de 60 g
OU 50 g (1/5) de camembert

TENEUR EN CALCIUM ET EN GRAISSES* DE QUELQUES FROMAGES ET PRODUITS LAITIERS FRAIS

Produits laitiers	Portion	Calcium en mg/ portion	Graisses en g/ portion
fromages			
à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort)	30 g.	308	9,3
à pâte pressée non cuite (tomme, cantal, pyrénées,...)	30 g.	210	8,6
à pâte persillée (bleu, roquefort)	30 g.	185	9,3
à pâte molle :			
à croûte lavée (munster, reblochon, vacherin,...)	30 g.	156	8
à croûte fleurie (camembert, brie,...)	30 g.	100	7,5
fromages de chèvre (du frais au sec)	30 g.	75-100	2,7-9,6
autres produits laitiers frais			
crèmes dessert	125 g.	169	5
fromages blancs (20-40%MG)	100 g.	113	4-8
fromages blancs 0%	100 g.	129	0,1
petits suisses (40%MG)	60 g.	66	6
yaourts	125 g.	210	0-3,75

*La teneur en graisses est exprimée par rapport au produit fini.

JE PROPOSE UN DESSERT À BASE DE PRODUITS LAITIERS

Un yaourt aux fruits frais, un yaourt glacé
comme alternative à la glace ou au sorbet,
une mousse de fromage blanc aromatisé,
un pudding, un riz au lait, etc.

> Astuce prix :

Ce produit de base est très bon marché.

J'INCORPORE DES PRODUITS LAITIERS DANS LES PRÉPARATIONS

- En entrée : chèvre frais avec des crudités,
fromage fondu sur un toast, crêpes aux
champignons ...

- Dans le plat : gratin de légumes

Les différents fromages. C'est

facile : plus le fromage est sec, moins
il faut en manger !

N° 7: AUTOUR DU REPAS : APÉRITIFS, PAINS ET BOISSONS

LE PAIN : il permet de compléter le repas pour les « grosses » faims.
Préférez le pain complet ou bis (plus riche en fibres) au pain blanc

JE PROPOSE DU PAIN COMPLET À TABLE

> VOTRE AVANTAGE :

- Vos clients sont mieux rassasiés, satisfaits
- Les personnes qui sont sensibles à l'équilibre de leur alimentation apprécieront le geste

JE REMPLACE LES BISCUITS APÉRITIFS
par des olives, des crudités ou des fruits secs
> Choisissez des fruits secs non salés. Les cacahuètes ne sont pas des fruits secs.

> VOTRE AVANTAGE :

Une image plus haut de gamme



Pour 100 g	Glucides en g	Lipides en g	Protéines en g	Fibres en g	Énergie en kcal
Baguette	58	0,3	9,5	3,8	255
Pain complet	57	0,4	9,2	8,8	233
Baguette aux céréales et graines	52	3,9	9,8	4,9	264
Pain de seigle	57	1	8,3	7,7	240

Source : www.observatoiredupain.fr

LES BOISSONS

- Déposez une carafe d'eau sur la table.
- Proposez plutôt des jus de fruits que des sodas ou nectars de fruits riches en sucres.
- Limiter la consommation d'alcool en proposant du vin au verre.

J'OFFRE DE L'EAU DU ROBINET

Certains préfèrent quand même les eaux de marques : variez votre offre d'eaux sur la carte pour les attirer.

> VOTRE AVANTAGE :

Ce service en plus offert à vos clients sera perçu positivement et fera l'objet de commentaires positifs par le bouche-à-oreille : votre meilleure publicité !

« Conservez à vos clients un peu de marche après un bon repas avant de reprendre le travail ou la route. »

**FAVORISER LA
CONSOMMATION D'EAU !
1 À 1,5 L SONT
NÉCESSAIRES PAR JOUR**

6 - POUR ALLER PLUS LOIN

Les nutriments sont les éléments, contenus dans les aliments en proportions variables, qui sont indispensables pour notre organisme. Ils apportent tout ce qui est nécessaire : pour le fonctionnement : l'énergie et les matériaux de base pour sa construction (par les protéines, glucides et lipides), mais aussi les outils pour son fonctionnement et sa santé (vitamines, minéraux, fibres). Les quantités idéales varient bien sûr en fonction des individus (notamment de leur taille, de leur poids et de leur activité physique), mais font l'objet de références officielles, les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC).

On appelle densité énergétique la quantité d'énergie par 100 g d'aliment (kcal/100 g). Elle dépend beaucoup de son contenu en lipides.

On appelle densité nutritionnelle la quantité de vitamines et minéraux par 100 kcal d'un aliment. Pour un aliment donné, elle va dépendre de son mode de préparation (raffinage et mode de préparation culinaire).

Il en découle des principes simples : il faut privilégier la densité nutritionnelle et limiter la taille des portions des aliments ayant une forte densité énergétique.

L'énergie est exprimée en kilocalories (kcal). Un adulte moyen a besoin de 1800 à 2200 kcal par jour.



LES PROTÉINES apportent les matériaux de base (appelés acides aminés) pour la construction de nos tissus et fournissent aussi de l'énergie (4 kcal/g). Nous avons besoin de 50 à 80 g par jour. Les protéines animales sont mieux adaptées à nos besoins, mais en associant les protéines des céréales et des légumineuses, on peut aussi couvrir une part importante de ces besoins.

LES GLUCIDES devraient être notre principale source d'énergie car ils en représentent un peu plus de la moitié. Ils apportent 4 kcal/g. Ils sont soit sous une forme chimique complexe (amidon et fibres), formes à privilégier, soit sous une forme chimique simple (les sucres), naturellement présents dans les fruits (et sont alors accompagnés de nombreuses vitamines et minéraux), mais dont l'ajout sous une forme purifiée telle que le sucre est à limiter...

LES LIPIDES (ou graisses) sont les plus riches en énergie (9 kcal/g) et sont constitués d'acides gras. Les besoins sont de l'ordre de 50 à 80 g/j. Leur rôle et leur fonction dépendent de la qualité de ces acides gras : les acides gras appelés saturés (solides à température ambiante) sont à limiter ; les acides gras insaturés (liquides à température ambiante) sont à privilégier, car certains sont indispensables (ceux qui sont appelés les oméga 6 et surtout les célèbres oméga 3...). Ils ont tous un rôle important dans la texture et les arômes des aliments.

LES 13 VITAMINES

Elles n'apportent pas de calories, mais sont indispensables car notre organisme ne sait pas les produire. Certaines sont trouvées surtout dans les graisses (A, D, E, K), les vitamines du groupe B et la vitamine C sont au contraire solubles dans l'eau des aliments et sont, d'une façon générale, plus fragiles que les autres. Là encore, les besoins comme les sources de vitamines sont très variables, d'où l'intérêt de la diversité.

LES 20 MINÉRAUX

Les besoins sont très variables, de quelques microgrammes ou milligrammes (oligoéléments) à 10-12 mg pour le fer et 800 mg pour le calcium, qui sont parmi les plus importants en santé publique. Ils sont en quantité très variables dans les aliments, d'où l'importance de la diversité...

VOS REPÈRES DE CONSOMMATIONS

6 - POUR ALLER PLUS LOIN

FRUITS ET LÉGUMES	Au moins 5 par jour	A chaque repas et en cas de petits creux	Crus, cuits, natures ou préparés	Frais, surgelés ou en conserve
PAINS, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS	A chaque repas et selon l'appétit	Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis	Privilégier la variété	
LAIT ET PRODUITS LAITIERS (YAOURTS, FROMAGES)	3 par jour	Privilégier la variété	Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés	
VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET ŒUFS	1 à 2 par jour	En quantité inférieure à celle de l'accompagnement	Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras	Poissons : au moins 2 fois par semaine
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES	Limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)	Favoriser la variété	Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème ...)
PRODUITS SUCRÉS	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées	Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)	
BOISSONS	De l'eau à volonté	Au cours et en dehors des repas	Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)	Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
SEL	Limiter la consommation	Préférer le sel iodé	Ne pas resaler avant de goûter	Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson Limiter les fromages et les charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo ...)		

Source : PNNS



7 - ANNEXE

LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
ABRICOTS												
CASSIS												
CERISES												
COINGS												
FRAISES												
FRAMBOISES												
GROSEILLES												
KIVIS												
MANDARINES												
MELONS												
MIRABELLES												
MÛRES												
MYRTILLES												
NECTARINES												
ORANGES												
PÊCHES												
POIRES												
POMMES												
PRUNES												
PRUNEAUX												
RAISINS												
RHUBARBES												
TOMATES												

 périodes de récolte et de consommation

CALENDRIER DES LEGUMES DE SAISON

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
ARTICHAUTS												
ASPERGES												
AUBERGINES												
BETTERAVES												
BROCOLIS												
CAROTTES												
CÉLERIS												
CHOUX												
CHOUX-FLEURS												
CHOUX DE BRUXELLES												
CONCOMBRE												
CÔTE DE BLETTES												
COURGES												
COURGETTES												
ENDIVES												
EPINARDS												
FENOUILS												
HARICOTS												
LAITUES												
MAÏS												
NAVETS												
OIGNONS												
POIREAUX												
PETITS POIS												
POIVRONS												
POMMES DE TERRE												
RADIS												
SALADES												
TOMATES												

 périodes de récolte et de consommation

LES PARTENAIRES DU PROGRAMME FOOD EN FRANCE



Depuis plus de 40 ans, Accor Services® ne cesse d'innover, apportant aux entreprises et aux collectivités des solutions motivantes et créatives, au bénéfice du bien-être individuel et de la performance collective. Des repas à la gestion du nettoyage et de l'entretien des vêtements en passant par les structures d'accueil pour les enfants, les services à domicile, les formations ou les campagnes de motivation, Accor Services® joue un rôle actif dans leurs vies quotidiennes et est devenu une référence solide pour les services aux entreprises et aux institutions publiques. Présent dans 40 pays, Accor Services® a développé dans 11 d'entre eux, un programme en adéquation avec les préoccupations actuelles des pouvoirs publics concernant la nutrition. Ce programme appelé « Alimentation & Equilibre® » a été créé par des experts internationaux afin d'aider les utilisateurs de Ticket Restaurant® à bénéficier de menus équilibrés dans les restaurants affiliés. En effet, déjeuner au restaurant n'est pas en contradiction avec une alimentation saine et équilibrée ! www.accorservices.fr - www.ticketrestaurant.fr
Le programme Alimentation & Equilibre® de Ticket Restaurant® www.alimentationetequilibre.com



INSTITUT PAUL BOCUSE IPB

L'Institut Paul Bocuse forme aux métiers de l'Hôtellerie, de la Restauration et des Arts Culinaires. Intégrant tradition, modernité, innovation et recherche, il transmet les savoir-faire techniques et managériaux pour répondre aux besoins actuels et futurs de la profession au plan international. L'Institut Paul Bocuse, école de management spécialisée dans l'hôtellerie, la restauration et les arts culinaires, étend son domaine de compétences : un centre de recherche vient d'ouvrir ses portes, dont la mission est de redonner à la nourriture sa véritable identité mais aussi de bâtir une vision nouvelle de l'alimentation. En partenariat avec le Centre de Recherche en Nutrition Humaine (CRNH) et les universités, l'Institut Paul Bocuse associe son savoir-faire à celui des chercheurs dans une véritable **approche pluridisciplinaire** : nutrition, art culinaire, évaluation sensorielle, sociologie, psychologie, linguistique, arts de la table, design, marketing, comportement du consommateur économie, ... Le cœur d'activité du Centre de Recherche est l'étude des comportements alimentaires dans la relation Homme-Aliment autour de trois axes majeurs : le **goût & plaisir**, la **santé & bien-être** et l'**économie**. www.institutpaulbocuse.com

Ce guide a été conçu avec la collaboration et l'expertise de **Mr Ambroise Martin**, Professeur de nutrition et de biochimie à la faculté de médecine de Lyon.

Le Professeur Martin, coordinateur des apports nutritionnels conseillés pour la population française, fait également parti du comité d'experts du programme Alimentation & Equilibre, de Ticket Restaurant®.

À CONSULTER ...

- Les guides du PNNS : www.mangerbouger.fr
- Le programme FOOD : www.food-programme.fr
- Les informations Nutrition : www.observatoiredupain.fr
- Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles : www.cer.in.org

