

# Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents		Entrée protidique	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits
Plat protidique	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L $\geq 2$		Porc	Plat protidique ayant un rapport Protéines / Lipides $< 1$
Accompagnement	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes		Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes
Laitage / Fromage	Fromage $< 100$ mg de calcium	Fromage $> 150$ mg de calcium		Laitage $> 100$ mg de calcium et $< 5$ g de lipides par portion	Fromage $> 150$ mg de calcium
Dessert	Laitage $> 100$ mg de calcium et $< 5$ g de lipides par portion	Dessert de fruits crus		Dessert de fruits crus	Dessert féculent $> 20$ g de glucides simples totaux par portion et $< 15\%$ de lipides

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

**agap'pro**

- [www.agap-pro.com](http://www.agap-pro.com) -

## Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	<b>DEJEUNER</b>				
Entrée	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents		Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée protidique
Plat protidique	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L $\geq 2$	Volaille		Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau	Plat principal à base d'œuf
Accompagnement	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes		Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Fromage	Fromage > 150mg de calcium	Fromage > 150mg de calcium		Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg	Laitage > 100mg de calcium et < 5g de lipides par portion
Dessert	Laitage > 100mg de calcium et < 5g de lipides par portion	Dessert de fruits crus		Dessert féculent contenant plus de 15 % de lipides	Dessert de fruits crus

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

**agap'pro**

- [www.agap-pro.com](http://www.agap-pro.com) -

## Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Entrée de féculents	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits		Entrées de féculents contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits
Plat protidique	Porc	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L $\geq 2$		Volaille	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau
Accompagnement	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales		Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Fromage	Fromage > 150mg de calcium	Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg		Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg	Fromage > 150mg de calcium
Dessert	Dessert de fruits crus	Laitage > 100mg de calcium et < 5g de lipides par portion		Dessert de fruits crus	Dessert de fruits cuits

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

**agap'pro**

- [www.agap-pro.com](http://www.agap-pro.com) -

## Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	<b>DEJEUNER</b>				
Entrée	Entrées de féculents contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits		Entrée de féculents	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits
Plat protidique	Volaille	Porc		Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L $\geq 2$	Préparations ou plats prêts à consommer contenant $< 70\%$ du grammage recommandé pour la portion de VPO
Accompagnement	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales		Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales
Fromage	Laitage $> 100\text{mg}$ de calcium et $< 5\text{g}$ de lipides par portion	Fromage $> 150\text{mg}$ de calcium		Fromage $> 150\text{mg}$ de calcium	Fromage $< 100\text{mg}$ de calcium
Dessert	Dessert de fruits crus	Dessert $> 20\text{g}$ de glucides simples totaux par portion et $< 15\%$ de lipides		Laitage $> 100\text{mg}$ de calcium et $< 5\text{g}$ de lipides par portion	Dessert de fruits cuits

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée

**agap'pro**

- [www.agap-pro.com](http://www.agap-pro.com) -

## Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
	DEJEUNER				
Entrée	Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrée de féculents		Crudités de légumes ou de fruits contenant $\geq 50\%$ de légumes ou de fruits	Entrées de féculents contenant plus de 15 % de lipides
Plat protidique	Volaille	Viande non hachée de bœuf, veau ou agneau		Plat protidique ayant un rapport Protéines / Lipides $< 1$	Poisson ou préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson & P/L $\geq 2$
Accompagnement	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes		Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange $\geq 50\%$ de légumes
Fromage	Fromage $> 150\text{mg}$ de calcium	Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg		Fromage dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150mg	Fromage $> 150\text{mg}$ de calcium
Dessert	Laitage $> 100\text{mg}$ de calcium et $< 5\text{g}$ de lipides par portion	Dessert de fruits crus		Dessert $> 20\text{g}$ de glucides simples totaux par portion et $< 15\%$ de lipides	Dessert de fruits crus

Plan alimentaire réalisé par une diététicienne diplômée