

RESEAU SANTE - MENUS DES ATELIERS DU LUNDI

Menus composés par Séverine Péaquin Diététicienne Nutritionniste

DATES	MENUS	INTERETS DIETETIQUES
12/01/15	Salade d'endives / pommes / fromage Epaule d'agneau confite/ purée de pois cassés Orange	L'endive crue est une bonne source de vit B9 (système immunitaire) et de manganèse (ossature) Le fromage apporte du calcium, du phosphore et de la vitamine D pour notre squelette. La pomme apporte des fibres douces (pectine) qui diminuent l'absorption du cholestérol. L'épaule d'agneau est un des morceaux les moins gras de l'animal, de plus elle apporte du fer et des protéines de bonnes qualités. Les pois cassés (légumes secs) permettent une bonne sensation de satiété, ils sont riches en fibres en potassium (pour une bonne contraction musculaire). Une orange pour la vitamine C.
19/01/15	Emincé de choux chinois Gratin de patate douce/ poissons nordiques Fromage blanc / coulis	<u>Repas poisson</u> Le chou chinois très digeste est riche en calcium facilement assimilable. (appartenant à la famille des choux il permettrait de lutter contre les cancers du colon et des poumons) La patate douce malgré son goût sucré prononcé est un féculent qui se cuisine comme la pomme de terre en sucré ou salé et qui permet de maintenir la satiété. Elle est de plus riche en vit A (vision) C et potassium. Le mélange de poissons gras et maigres permet d'apporter en même temps des protéines de bonne qualité et des matières grasses (les oméga 3 qui protègent des maladies cardiovasculaires) Le fromage blanc apporte du calcium



26/01/15

Betteraves et
pommes en salade
Chili végétarien/
riz
Glace

Repas végétarien

La betterave rouge est riche en fibres et en vitamines B indispensables à l'assimilation des glucides.

La pomme riche en vitamine C permettra une bonne absorption du fer végétal.

Pour l'assaisonnement un mélange d'huile d'olive et colza (1/3 et 2/3) permet un bon rapport entre les oméga 6 de l'huile d'olive et les oméga 3 de l'huile de colza (pour le système cardiovasculaire il faut augmenter les apports en oméga 3)

Le chili végétarien permet d'apporter des protéines de bonne qualité en combinant les haricots rouges (légumes secs) avec le riz et le maïs (céréales).

La tomate cuite apporte les fibres et un antioxydant pour lutter contre le cancer de la prostate et les MCV

Une glace pour le plaisir

2/02/15

Crêpe roulée au
fromage frais/
jambon/ ciboulette
Poêlée de haricots
verts à la tomate
et aux oignons
Crêpe sucrée

Chandeleur

La crêpe, sucrée ou salée, est considérée comme un féculent. Beaucoup de recettes ne contiennent pas d'huile mais uniquement du lait pour le calcium, de la farine pour la satiété et des œufs pour un faible apport de protéines. La recette la plus simple est 4 3 2 1 (4 tasses ou mugs de lait, 3 œufs, 2 tasses ou mugs de farine, 1 pincée de sel)

La garniture sert à équilibrer le repas : le jambon pour les protéines le fromage frais pour compléter l'apport en calcium, les haricots verts pour les fibres, vitamines B9 et sélénium (cheveux, ongles, thyroïde)

La garniture sucrée pour plus de plaisir

23/02/15

Tajine de poulet au
citron confit et sa
semoule
Flan vanille

Le tajine est plat complet

Le citron est riche en polyphénols qui ont un rôle dans la lutte contre les cancers.
Le poulet est une volaille maigre (source de protéines de bonne qualité) si on ne consomme pas la peau très riche en cholestérol.
La semoule est un féculent qui permet de maintenir une bonne sensation de satiété.
Les fibres sont apportées par les légumes.
La menthe possède des vertus digestives
Le flan apportera le calcium

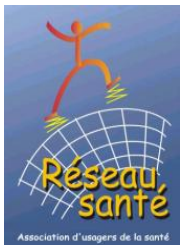
02/03

Omelette aux
pommes de terre
Poêlée de Choux
rouge et pomme
Yaourt nature
Salade de fruits

Repas Oeuf

Les œufs sont la protéine de référence pour les hommes. Le jaune n'est que cholestérol et le blanc protéines. Il est donc nécessaire de ne pas en consommer plus de 4 par semaine en tant que plat (on en trouve déjà assez dans les produits type gâteau, flans, quiche, tartes aux légumes ...)
Les pommes de terre sont là pour la satiété.
Le chou rouge, cuit, est très digeste et offre une protection contre le cancer du côlon grâce au soufre et aux fibres qu'il contient. (on appelle les choux la rolls des légumes).
La pomme apporte de la pectine qui piège une partie du cholestérol.
Le laitage pour le calcium et la salade de fruits crus pour les vitamines.

**La plupart des produits utilisés sont biologiques et ou proviennent de producteurs de proximité.
(Les bases sont exclusivement biologiques et les fruits et légumes le sont à 80 %)**



RESEAU SANTE - MENUS DES ATELIERS DU LUNDI

Menus composés par Severine Péaquin Diététicienne-Nutritionniste à Lyon

DATES	MENUS	INTERETS DIETETIQUES
Lundi 9 mars 2015	Rillettes de sardines/ toasts Crumble de légumes de saison aux pommes de terre Tiramisu pomme châtaigne	<u>Menu poisson</u> La sardine est un poisson gras peu onéreux (1 seule couvre nos besoins journaliers en oméga 3. Le tout est de la préférer (en conserve) en marinade sans huile et de l'associer comme ici à un laitage pour augmenter l'apport en calcium et compléter celui en protéines. Elle est en plus bien pourvue en vit D (100 g de sardine couvre largement nos besoin). Il nous faut donc des légumes pour les fibres et les vitamines si ceux ci sont cuits vapeur et de manière à rester craquant. Les pommes de terre permettent de maintenir une bonne satiété. Le dessert léger et peu sucré pour le plaisir.
Lundi 16 mars 2015	Râpés de carottes et radis noirs aux citron confits Gratin de panais Boulettes de veau / sauce tomate Banane	<u>Un repas de légumes oubliés.</u> Le radis noir à un apport calorique quasi nul (18 Kcal/100g). Riche en substances soufrées, il joue un rôle dans la prévention des cancers intestinaux. Il est aussi bien pourvu en calcium. L'huile d'olive atténue son piquant. Le panais comme tous les autres légumes racines concentre les minéraux (potassium, magnésium, manganèse et fer) et est riche en fibres. La béchamel du gratin apporte le calcium. Le veau apporte des protéines de bonne qualité, du fer et de la Vit B12 (pour la synthèse des globules rouges). La banane est riche en potassium (activité musculaire) et à fort pouvoir rassasiant surtout lorsqu'elle est peu mûre.

<p>lundi 23 mars 2015</p>	<p>Velouté de lentilles corail au lait végétal Mitonnée de petits pois/fonds d'artichauts/fèves/ jambon Fromage sec ou mi sec</p>	<p><u>Repas faible en matières grasses et riche fibres et protéines végétales.</u></p> <p>Les lentilles corail sont riches en fer, protéines, calcium et magnésium. Elles sont très digestes car ne possèdent plus leur enveloppe externe. Les « laits » végétaux ont la même richesse que le végétal duquel ils sont issus. (On broie ce végétal et on le mélange à de l'eau).</p> <p>Le petit pois (féculent) est riche en fibres et en protéines. Les artichauts sont riches en inuline (glucide) qui a un rôle prébiotique, les fèves sont riches en vitamine C et en protéines. Le pain du repas permettra de compléter les protéines végétales pour qu'elles deviennent de bonne qualité.</p> <p>Le fromage apporte du calcium.</p>
<p>lundi 30 mars 2015</p>	<p>Salade verte / noix / fromage Tourte à la viande et carottes Gâteau à l'orange d'Annick</p>	<p>Les noix sont riches en fibres, protéines et vitamine E. Le fromage apporte du calcium.</p> <p>Une toute à la viande peut être comme ici un plat complet apportant un féculent (la pâte) pour la satiété la viande pour les protéines de bonne qualité et le fer et des légumes pour compléter l'apport en fibres. Pour alléger ce plat en cholestérol il faut privilégier des viandes maigres et varier es espèces et favoriser la pâte brisée deux fois moins riche que la pâte feuilletée.</p> <p>Un gâteau pour le plaisir (une pâtisserie deux fois par semaine à la place d'un fruit ne perturbe pas l'équilibre alimentaire ; bien au contraire, savoir se faire plaisir permet d'éviter les compulsions alimentaires)</p>
<p>Lundis 6 13 avril à 20 avril 2015</p>	<p>Férié</p>	<p>Lundi de Pâques suivit des congés scolaires</p>

lundi 27 avril
2015

Avocat
Tarte aux légumes du soleil
Mousse au chocolat

L'avocat est un des fruits les plus énergétiques. Il est riche en acides gras polyinsaturés bénéfiques pour le cœur, et en phytostérols qui aident à réguler le cholestérol. Il est, de plus, riche en Vit E (antioxydante) et en fibres. Il est donc le bienvenu dans nos assiettes.

La pâte à tarte joue un bon rôle dans le maintien d'une bonne satiété et les légumes sont riches en fibres et en vitamines si ceux-ci conservent leur croquant. Le fromage de la tarte apporte le calcium. (la pâte et le fromage apportent combinés ensemble des protéines de bonne qualité.) La mousse au chocolat apporte les protéines (blanc d'œuf) et permet de se faire plaisir.

**La plupart des produits utilisés sont biologiques et ou proviennent de producteurs de proximité.
(Les bases sont exclusivement biologiques et les fruits et légumes le sont à 80 %)**



RESEAU SANTE - MENUS DES ATELIERS DU LUNDI

Menus composés par Severine Péaquin Diététicienne Nutritionniste

DATES	MENUS	INTERETS DIETETIQUES
4 mai 2015	<p>Salade verte Dos de cabillaud / Écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive Fraises / Fromage blanc</p>	<p><u>Repas poisson</u></p> <p>La salade, assaisonné à l'huile de colza, apportera des oméga 3 bons pour le cœur. Le cabillaud est un poisson très maigre et très digeste. C'est une bonne source de vitamines B et il est riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore). Les pommes de terre joue un rôle sur la satiété. L'huile d'olive est riche en oméga 6 et en polyphénol antioxydant. Les fraises sont particulièrement riche en vitamine C et en antioxydants. Elles sont de plus, légères en calories Le fromage blanc est une bonne source de calcium</p>
11 mai 2015	<p>Radis / Beurre salé Gratin d'aubergines / Quinoriz Fruit</p>	<p><u>Repas végétarien</u></p> <p>Les radis sont très légers en calories et riches en substances soufrées, ce qui peut le rendre indigeste (il appartient à la famille des crucifères comme les choux). L'aubergine, peu calorique, à un fort pouvoir antioxydant. Elles est riche en fibres (pectine pour diminuer le cholestérol et cellulose pour stimuler en douceur le transit) et en en minéraux. Elles contient peu de vitamines. Le quino-riz apporte des protéines de bonne qualité grâce au quinoa, seule pseudo-céréales qui possède des protéines complètes comme la viande. De plus ce mélange jour en bon rôle sur la sensation de satiété. Le gratin apporte le produit laitier pour le calcium. Un fruit cru pour les vitamines.</p>

18 mai 2015	Salade verte Poulet basquaise / Polenta Compote maison	<p>La salade est constituée à 95 % d'eau</p> <p>Les poivrons sont très riches en vitamines C et en antioxydant. Ils sont peu caloriques et pour les rendre plus digestes mieux vaut les éplucher.</p> <p>La polenta (semoule de maïs) joue un rôle sur la satiété et contient des caroténoïdes (antioxydants). Reconstituée avec du lait elle apporte en plus du calcium.</p> <p>Une compote maison pour les fibres (si elle n'est pas mixée) et les vitamines si les fruits sont juste cuits</p>
25 mai 2015	Lundi de Pentecôte	<u>Férié</u>
1 juin 2015	Concombre sauce fromage blanc ciboulette Légumes farcis à la viande / Riz Tarte aux pommes	<p>Un repas riche en vitamines, antioxydants et en fibres avec tous ces légumes. Riche en eau avec le concombre, et pauvre en matières grasses grâce à la sauce à base de fromage blanc, ce qui nous permet de nourrir les légumes farcis avec de l'huile d'olive pour les faire dorer. Les protéines et le calcium sont apportées par le fromage blanc et la viande maigre de la farce finit de compléter cet apport protéique.</p> <p>Le riz et la tarte assure un bon maintien de la satiété.</p> <p>Une pâtisserie par semaine ne nuit nullement à l'équilibre alimentaire.</p>
8 juin 2015	Gaspacho tomate/ concombre/menthe/ mozzarella Pâtes / Saucisses aux herbes à la tomates Salade de fruits rouges	<p>Une entrée fraîche riche en eau, en antioxydants et en vitamines pour bien hydrater l'organisme et améliorer son fonctionnement sans lui apporter de matières grasses (juste une pointe d'huile d'olive). La mozzarella est source de protéines, calcium, phosphore, vitamines B12, B3 et D.</p> <p>Les pâtes pour la satiété mais alors les cuire toujours « al dente ».</p> <p>La charcuterie 1 fois par semaine peut remplacer la viande mais il faut privilégier alors des aliments pauvres en matières grasses (pâtes, gaspacho) et riches en protéines (mozzarella).</p> <p>Les fruits rouges sont très riches en micronutriments protecteurs : la vitamine C et les polyphénols.</p>

<p>an 15 mai 2015</p>	<p>Aïoli / œufs durs Glace</p>	<p>L'aïoli est un plat complet qui contient des pommes de terre pour la satiété, des œufs durs pour les protéines (2 œufs remplacent 1 part de viande mais il faut les limiter à 2 fois par semaine pour éviter d'apporter trop de cholestérol) et des légumes variés qui selon leur couleur apporteront des vitamines et minéraux différents ainsi que des fibres solubles pour diminuer le cholestérol et des fibres insolubles pour faciliter le transit. Mais pour tout cela il est préférable de les cuire vapeur en les laissant craquants. Le calcium sera apporté par les légumes types choux et feuilles Une glace pour le plaisir et si c'est une crème glacée pour le calcium.</p>
<p>22 juin 2015</p>	<p>Taboulé Filet de poisson / Fenouil / Pommes de terre au four Yaourt</p>	<p>Le taboulé et les pommes de terre pour la satiété. Le taboulé apportant en plus les vitamines des légumes qui le composent ainsi que les fibres de ceux-ci. Le poisson pour des protéines de bonne qualité ainsi que pour l'iode et le phosphore. Le fenouil lui, est riche en Vitamine C, B9, potassium, calcium, fer et magnésium. Il est très riche en fibre qui rassasie. Très digeste il stimule en douceur les reins et intestins. Un laitage pour le calcium et la vitamine D.</p>
<p>29 juin 2015</p>	<p>Buffet</p>	<p>Assiettes composées</p>

La plupart des produits utilisés sont biologiques et / ou proviennent de producteurs de proximité.
(Les bases sont exclusivement biologiques et les fruits et légumes sont à 80 %)



RESEAU SANTE - MENUS DES ATELIERS DU LUNDI

Menus composés par Severine Péaquin Diététicienne-Nutritionniste

DATES	MENUS	INTERETS DIETETIQUES
14 septembre 2015	Salade de pommes de terre Ratatouille / filet de colin au four Yaourt	<p><u>Repas poisson</u></p> <p>Les pommes de terre cuites à la vapeur sont source de vitamines B6 (régulation hormonale) et de sélénium (ongles et cheveux normaux). Féculents elles jouent un rôle important dans la sensation de satiété si elle ne sont pas sur-cuites.</p> <p>Le colin est un poisson maigre riche en protéines de bonne qualité (musculature) et en sélénium (antioxydant)</p> <p>Une ratatouille (légumes de saison) pour les fibres (anti-cholestérol et prévention des cancer du côlon)</p> <p>Un laitage pour le calcium et la vitamine D</p>
21 septembre 2015	Salade betteraves / noisettes Duos de purées de pois cassés et patate douce / courgettes à l'oignons Méli mélo de prunes	<p><u>Repas végétarien</u></p> <p>La betteraves est source de manganèse (antioxydant) et vit B9 (système immunitaire). Les pois cassés (petits pois frais séchés) sont très riche en protéines, associés à des patates douces ils permettent un apport optimal en protéines grâce à la complémentarité légumes secs / céréales ou pomme de terre. Des courgettes pour les fibres . Le calcium est apporté par le produit laitier utilisé dans les purées. Les noisettes sont riche en fer, magnésium matière grasses insaturées bénéfiques pour le cœur</p>

28 septembre 2015	Carottes râpées au jus d'orange Poulet basquaise / riz Fromage blanc ou sec	Le poulet est une volaille maigre (seule la peau est à éviter car trop riche en cholestérol) des poivrons pour leurs fibres (pour une bonne digestion il est préférable de les éplucher), et un du riz complet pour la satiété (lutte contre le diabète de type 2). Un produit laitier pour le calcium
-------------------	---	---

Journées de la forme à Gerland le 5 octobre 2015

12 octobre 2015	Salade endives / noix / comté Rôti de porc aux coing / gratin dauphinois Mousse au citron	<u>Repas d'automne</u> 3 noix suffisent pour couvrir nos besoins en omega 3 (bons pour le cœur) Les endives sont riche en eau et en fibres. Le fromage pour le calcium (1 portion de fromage par jour est la quantité recommandée). Le rôti de porc reste une viande maigre apportant des protéines de bonne qualité, les coings sont riches en fibres en et vitamine C. les pommes de terre pour la satiété Une mousse au citron pour le plaisir et la vitamine C
-----------------	---	---

Vacances scolaires de la Toussaint du 17 octobre au 1er novembre 2015

2 novembre 2015	Poireaux vinaigrette Poêlée potiron / châtaignes/ pommes de terre / champignons / saucisse de Morteau Fromage blanc ou sec	Le poireau est riches en fibre (la partie blanche est peu irritante) en vitamine B9 et en cuivre. La courge est riche en eau, fibres et provitamine A. Les châtaignes sont sources de fibres et associées à des pommes de terre apportent des protéines de bonne qualité. Bonne satiété. Une part charcuterie par semaine pour remplacer la viande reste dans les recommandations. Les champignons sont riche en fibres. Un produit laitier pour le calcium
-----------------	--	--

La plupart des produits utilisés sont biologiques et ou proviennent de producteurs de proximité.
(Les bases sont exclusivement biologiques et les fruits et légumes le sont à 80 %)