

<b>BROCOLI</b>	<b>POIVRON</b> Vert ou jaune	<b>POIVRON</b> Rouge	<b>PAIN</b> Blanc	<b>PAIN</b> Complet
				

<b>TOFU</b>	<b>QUINOA</b>	<b>MAÏS</b>	<b>LENTILLE</b>	<b>SOJA</b>
				

<b>POTIRON</b>	<b>TOMATE</b>	<b>BURGER</b> Classique	<b>TACOS</b>	<b>MELON</b>
				

Protéines: 2g  
Lipides : 1g  
Glucides : 1g  
KCAL : 23

Protéines: 1g  
Lipides : 0g  
Glucides : 3g  
KCAL : 26

Protéines: 1g  
Lipides : 0g  
Glucides : 5g  
KCAL : 36

Protéines: 9g  
Lipides : 2g  
Glucides : 56g  
KCAL : 287

Protéines: 8g  
Lipides : 1g  
Glucides : 50g  
KCAL : 250

Protéines: 8g  
Lipides : 5g  
Glucides : 2g  
KCAL : 70

Protéines: 4g  
Lipides : 6g  
Glucides : 18g  
KCAL : 116

Protéines: 3g  
Lipides : 1g  
Glucides : 16g  
KCAL : 100

Protéines: 25g  
Lipides : 1g  
Glucides : 50g  
KCAL : 330

Protéines: 36g  
Lipides : 20g  
Glucides : 30g  
KCAL : 44

Protéines: 0g  
Lipides : 0g  
Glucides : 4g  
KCAL : 26

Protéines: 1g  
Lipides : 0g  
Glucides : 5g  
KCAL : 20

Protéines: 17g  
Lipides : 14g  
Glucides : 24g  
KCAL : 216

Protéines: 9g  
Lipides : 3g  
Glucides : 20g  
KCAL : 226

1 burger = 200g,  
multipliez par  
deux... !

Protéines: 1g  
Lipides : 0g  
Glucides : 8g  
KCAL : 40

### FRAMBOISE



Protéines: **1g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **12g**  
KCAL : **45**

### MYRTILLE



Protéines: **1g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **11g**  
KCAL : **58**

### PANAIS



Protéines: **1g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **18g**  
KCAL : **58**

### ASPERGE



Protéines: **2g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **4g**  
KCAL : **30**

### SAUMON



Protéines: **23g**  
Lipides : **8g**  
Glucides : **0g**  
KCAL : **180**

### HOMARD



Protéines: **22g**  
Lipides : **2g**  
Glucides : **0g**  
KCAL : **90**

### LITCHI



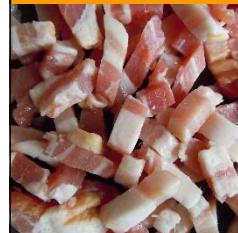
Protéines: **1g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **17g**  
KCAL : **70**

### REBLOCHON



Protéines: **21g**  
Lipides : **28g**  
Glucides : **0g**  
KCAL : **330**

### LARDONS



Protéines: **24g**  
Lipides : **26g**  
Glucides : **2g**  
KCAL : **340**

### FOIE GRAS



Protéines: **11g**  
Lipides : **44g**  
Glucides : **5g**  
KCAL : **440**

### RADIS



Protéines: **1g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **3g**  
KCAL : **14**

### AVOCAT



Protéines: **2g**  
Lipides : **20g**  
Glucides : **3g**  
KCAL : **205**

### STEAK VEGETAL



Protéines: **25g**  
Lipides : **1g**  
Glucides : **0g**  
KCAL : **160**

### BEAUFORT



Protéines: **26g**  
Lipides : **30g**  
Glucides : **4g**  
KCAL : **395**

### CREME FRAICHE



Protéines: **2g**  
Lipides : **31g**  
Glucides : **3g**  
KCAL : **301**

## GRILLADES



Protéines: **19g**  
Lipides : **19g**  
Glucides : **2g**  
KCAL : **209**

## BAR



Protéines: **24g**  
Lipides : **2g**  
Glucides : **0g**  
KCAL : **125**

## CHAMPAGNE



Protéines: **0g**  
Lipides : **0g**  
Glucides : **3g**  
KCAL : **70**

## POMMES DE TERRE



Protéines: **2g**  
Lipides : **0**  
Glucides : **20g**  
KCAL : **80**

## Menu enfant



Avec vos souvenirs d'enfance,  
préparer un repas à un petit garçon  
de 8 ans (rappelez-vous, un enfant  
peut être difficile !)

Il faudra au moins **2 fruits et /ou légumes**

Un **féculent** et une **viande**

Et au moins **un produit laitiers**

## Menu végétarien



Ne souhaitant plus consommer de viande animale, vous devez anticiper un déficit en fer. Votre menu devra comporter :

Des aliments avec une teneur élevée en **protéines**, pour atteindre **30g**

**100g de glucides**

Et entre **400 et 500 KCAL** !

## Menu « bonne santé »



Pratiquant la marche tous les jours pour être en forme, vous dépensez 2000kcal/j. Préparer un menu pour être au top pour cette marche quotidienne !

Il vous faut un total de **500 KCAL**

**30g de protéines**

**Moins de 50g de glucides**

## Menu gourmand



Faites-vous plaisir, mais n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre !

Visez un total de **2000 KCAL** environ

Pensez à prendre **un produit laitier** !

... et quelques **fruits** !

## Menu Papy & Mamy



Papy et mamy vous accueillent, et vous font découvrir quelques saveurs d'antan !

Attendez-vous à un repas de **2000 KCAL** !

Avec bien sûr un **légume « oublié »**, de la bonne **viande** et... du **pain** !

## Menu sportif



Votre avez des compétitions de natation chaque week-end. Invaincu depuis de nombreuses années, vous avez vos petits secrets culinaires...

**50 à 60g de protéines**

**200 à 300g de glucides**

Et au total... **2000 KCAL** !

## Menu Printemps



Observez la nature se réveiller en dégustant un plat composé des aliments de saison ! **Asperge, radis, avocat...** faites votre choix !

Vous aurez au total **1500 KCAL**

Et du **poisson**, du frais !

## Menu Eté



Il fait chaud, on mange léger ! Profitez des fruits et légumes de l'été ! (**melon, tomates, courgettes...**).

Il vous faut **5 fruits / légumes** de saison (ou plus !)

N'oubliez pas les **grillades** !

## Menu Automne



Les couleurs de l'automne sont là !  
Et avec elles, la douceur des  
premières soupes au **potiron**...

On vise **40g de protéines**

Et on pense à la **viande** et surtout,  
au **pain** !

## Menu Hiver



Qui dit hiver dit... raclette,  
tartiflette, fondue... Faites-vous  
plaisir, mais n'oubliez pas...

Les **légumes et fruits de saison** (au  
moins 1 de chaque !)

Attendez-vous à un menu à **2000  
KCAL** !

## Menu préféré !



A vous de jouer !

Composez un menu que vous  
**appréciez** ou que vous **mangez**  
**régulièrement**, et découvrez sa  
composition en protéines, glucides,  
lipides... et les KCAL qu'il contient !

## Menu royal



Aujourd'hui, vous préparez un repas  
de Roi !  
Foie gras, homard... faites-vous  
plaisir !

Pensez aux **légumes** (au moins 2  
différents)

Et aux **fruits** (2 différents !)

Prévoyez entre **1500 et 2000 KCAL**

## Menu rapide



Vous décidez de vous acheter un **sandwich** rapide à manger... mais vous savez que ce n'est pas un repas très équilibré !

Vous décidez donc d'y ajouter...

Une petite **salade** verte

Un **fruit**

Et un **produit laitier**

Veillez à ne pas dépasser **2000 KCAL** !



POMME



QUINOA

CHAMPAGNE

RIZ

COURGETTE

SAUCISSON

OEUF

FRITES

THON

TOMATE



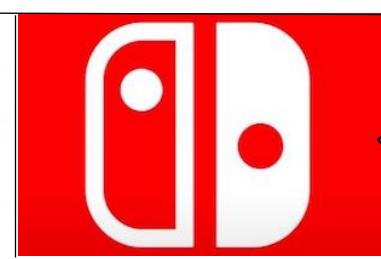
LE SAVIEZ-VOUS ?

CHAMPIGNON

CAROTTE

CAFE

POMME  
DE TERRE



CHOCOLAT



MAÏS



PANAIS



MOULE



RAISIN



MERGUEZ



PAIN  
Blanc



STEAK HACHE



POIRE



BIERE



BEAUFORT



TOFU



BROCOLI



POIREAUX





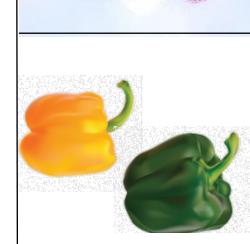
CAMEMBERT



LITCHI



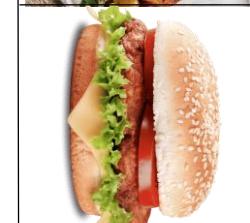
GLACE



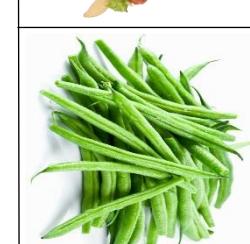
POIVRON  
Vert ou jaune



POULET



BURGER



HARICOT



SOJA

FRAMBOISE

CREME FRAICHE

PAIN  
Completn



LE SAVIEZ-VOUS ?

HOMARD



SALADE

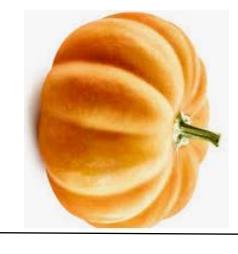




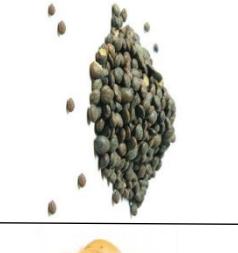
SAUMON



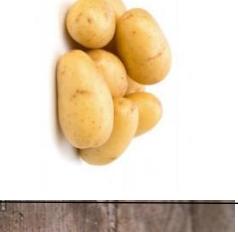
MYRTILLE



POTIRON



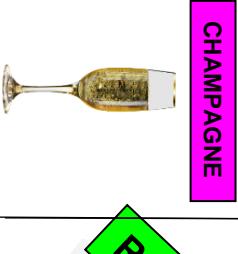
LENTILLE



POMMES  
DE TERRE



YAOUR



CHAMPAGNE

GRILLADES



PATES



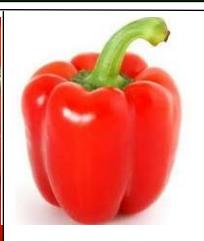
BANANE



TOMATE



POIVRON  
Rouge



RADIS





FRASSE



CHOCOLAT



Voleur

LE SAVIEZ-VOUS ?



STEAK  
VEGETAL

LARDONS

PAIN  
Blanc



MELON



TACOS



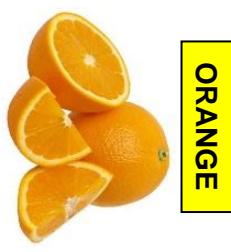
ASPERGE



REBLOCHON



CONCOMBRE



ORANGE

COURGETTE

FOIE GRAS

QUINOA

BIERE

PASTEQUE



AVOCAT





RAISIN



PATES



SALADE

MERGUEZ

BROCOLI



YAOURT



POIRE



POIVRON  
Rouge



BAR



STEAK  
HACHE



TOFU

CREME  
FRAICHE

FRAMBOISE

MAÏS

FRITES



Voleur



RIZ

