

BROCOLI



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

POIVRON

Vert ou jaune



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

POIVRON

Rouge



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

PAIN

Blanc



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

PAIN

Complet



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

TOFU



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

QUINOA



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

MAÏS



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

LENTILLE



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

SOJA



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

POTIRON



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

TOMATE



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

BURGER

Classique



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

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

TACOS



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

MELON



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



Vous 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 Été



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 !

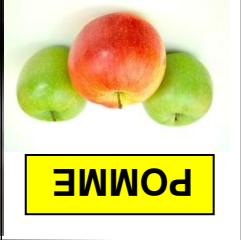
Vous décidez donc d'y ajouter...

Une petite **salade** verte

Un **fruit**

Et un **produit laitier**

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



QUINOA

CHAMPAGNE

RIZ

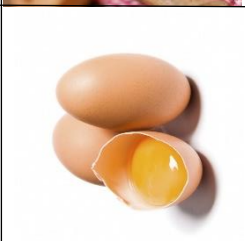
COURGETTE



SAUCISSON



OEUF



FRITES



THON



TOMATE



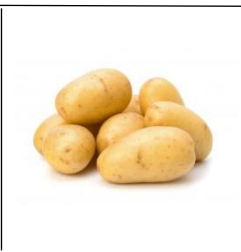
LE SAVIEZ-VOUS ?

CHAMPIGNON

CAROTTE

CAFE

POMME
DE TERRE





MAÏS



PANAIS



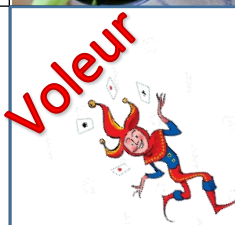
MOULE



RAISIN



MERGUEZ



Voleur



BROCOLI



TOFU



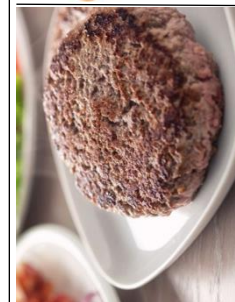
BEAUFORT



BIERE



POIRE



STEAK HACHE



PAIN
Blanc



POIREAUX



CAMEMBERT



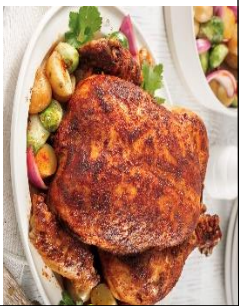
LITCHI



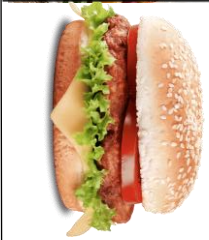
GLACE



POIVRON
Vert ou jaune



POULET



BURGER



HARICOT



SOJA

FRAMBOISE

CREME
FRAICHE

PAIN
Complet

HOMARD

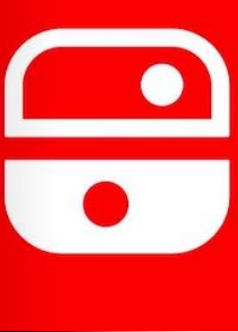


SALADE



LE SAVIEZ-VOUS ?





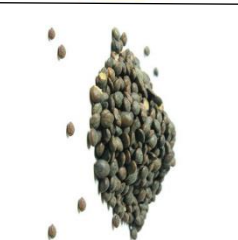
SAUMON



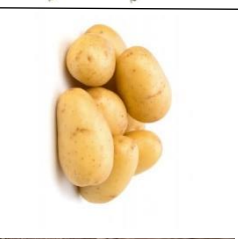
MYRTILLE



POTIRON



LENTILLE



POMMES
DE TERRE



YAOUR



CHAMPAGNE



RADIS



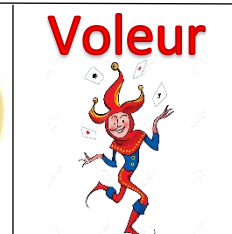
GRILLADES



PATES



BANANE



Voleur



TOMATE



POIVRON
Rouge



FRAISE



CHOCOLAT



LARDONS



Voleur



PAIN
Blanc

LE SAVIEZ-VOUS ?



STEAK
VEGETAL



MELON



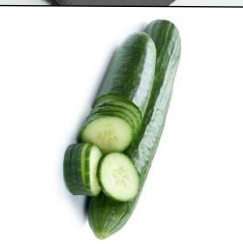
TACOS



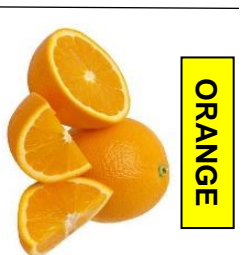
ASPERGE



REBLOCHON



CONCOMBRE



ORANGE



AVOCAT

COURGETTE



FOIE GRAS



QUINOA



BIERE



PASTEQUE





LENTILLE



ASPERGE



PATES



RAISIN



BROCOLI



MERGUEZ



SALADE



YAOURT



POIRE



POIVRON
Rouge



BAR



STEAK
HACHE



TOFU



FRAMBOISE



CREME
FRAICHE



RIZ



FRITES



MAÏS