

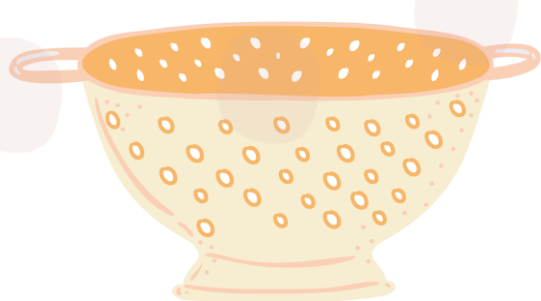
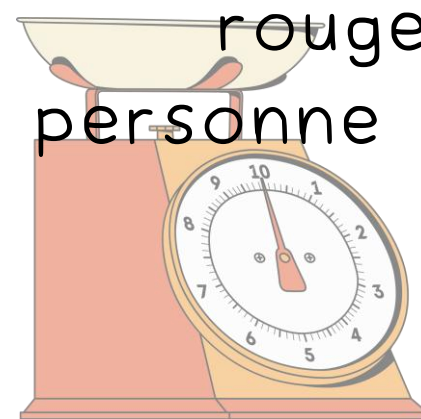
Indications et suggestions pour les communautés d'accueil



Proposez un minimum hebdomadaire pour les courses de poisson et de légumineuses : 450 g de poisson et 450 g de légumineuses cuites (par exemple, haricots en conserve ou petits pois surgelés), ou bien 150 g de légumineuses sèches par personne

Fixez une limite hebdomadaire pour les courses de viande et d'œufs : maximum 4 œufs et 500 g de viande (blanche et rouge confondues) par personne

Dotez les appartements d'une balance de cuisine



Dotez les appartements d'un panier pour cuisson à la vapeur

Indications et suggestions pour les communautés d'accueil

Utilisez maximum 4 cuillères à soupe d'huile par personne et par jour, soit 40 ml au total d'huile de graines et d'huile d'olive vierge extra (l'huile d'olive vierge extra est toujours à privilégier)

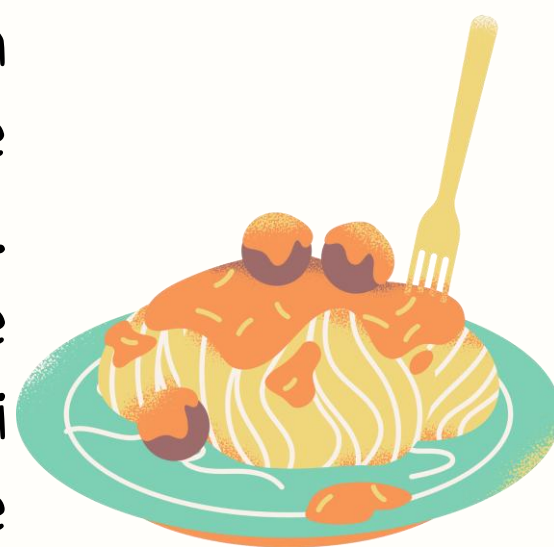


Assaisonnez les légumes avec une cuillère à café d'huile par personne (5 ml), soit 350 ml d'huile pour 70 personnes



Cuisinez des portions adéquates (si par exemple il y a 70 invités, 100 g maximum de riz/pâtes par personne, soit 7 Kg en tout)

Permettez aux convives d'en redemander un nombre limité de fois (par exemple une seule fois). La deuxième portion doit être plus petite que la première : si vous cuisinez en quantité adéquate, il n'y aura pas de deuxième portion entière pour tout le monde

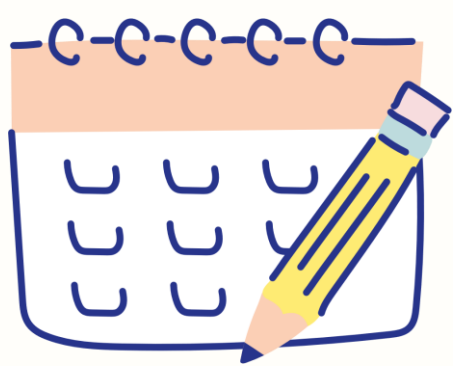


Au petit déjeuner, définissez un maximum de 2 portions individuelles de beurre et 2 de confiture par personne

Pour le pain fait maison : utilisez maximum 17 g de sel par kilo de farine



Indications et suggestions pour les communautés d'accueil



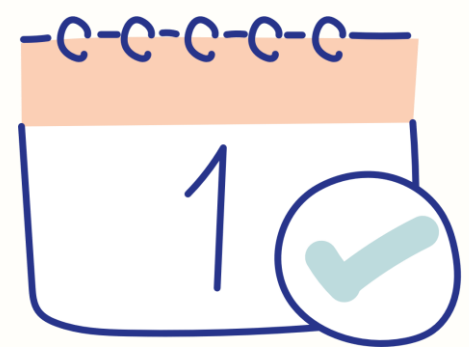
Au déjeuner et au dîner, il est recommandé d'inclure chaque jour une portion de légumes crus ou cuits, à choisir en fonction de la saisonnalité (par légumes, on n'entend PAS les pommes de terre, les pois, les haricots, les pois chiches et les lentilles)

Réduisez la consommation de pommes de terre à DEUX fois par semaine

Réduisez la consommation d'aliments frits au menu à UNE fois par semaine

Alternez les pâtes et le riz avec d'autres céréales (orge, épeautre, couscous).

Il vaudrait mieux réduire la consommation de riz à UNE ou DEUX fois par semaine



Exemples pratiques de déjeuner et de dîner

PREMIER PLAT

Pâtes / riz / orge/ épeautre / couscous
servis avec des sauces simples (par exemple
avec tomates, légumes, huile et parmesan)
ou dans un bouillon

SECOND PLAT

Viande blanche (poulet, dinde, lapin)	2-3 fois par semaine
Viande rouge (bœuf, veau, porc)	1-2 fois par semaine
Poisson	3-4 fois par semaine
Légumineuses (haricots, pois chiches, pois, lentilles) en tant qu'accompagnement et condiment pour le premier ou le second plat	3-4 fois par semaine
Œufs (aussi sous forme d'omelette ou de flan)	1-2 fois par semaine
Fromage	1-2 fois par semaine
Jambon	Max 1 fois par semaine

Légumes de saison
Pain
Fruits de saison
Huile d'olive vierge extra
comme condiment
Dessert (1-2 fois par semaine)