

	<i>Pauvre en sel</i>	<i>Pauvre en gras</i>	<i>Pauvre en cholestérol</i>	<i>Sans cholestérol</i>	<i>Pauvre en acides gras saturés</i>	<i>Sans acides gras trans</i>	<i>Bonne source de Vit-A</i>	<i>Excellente source Vit-A</i>	<i>Bonne source de Vit-C</i>	<i>Excellente source Vit-C</i>	<i>Bonne source de Calcium</i>	<i>Bonne source de fer</i>	<i>Excellente source de fer</i>
Bœuf Bourguignon	🍃				🍃	🍃		🍃					🍃
Casserole de poisson	🍃				🍃	🍃	🍃				🍃	🍃	
Chili à la viande	🍃	🍃	🍃		🍃					🍃			🍃
Cigare aux choux	🍃	🍃	🍃		🍃					🍃		🍃	
Curry de légumes	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃		🍃		🍃	🍃		🍃
Effiloché de bœuf							🍃			🍃			🍃
Lasagne		🍃			🍃	🍃		🍃		🍃	🍃		🍃
Lasagne aux courgettes			🍃		🍃	🍃		🍃		🍃	🍃	🍃	
Lasagne poisson brocolis	🍃									🍃	🍃		🍃
Morue à la provençale	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃				🍃		🍃	
Boulette de viande	🍃	🍃	🍃		🍃		🍃			🍃		🍃	
Pâté à la viande													🍃
Pâté au poulet								🍃				🍃	
Pâté au saumon	🍃									🍃		🍃	
Pâté chinois	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃				🍃			🍃
Pâté végétarien	🍃			🍃	🍃			🍃		🍃			🍃
Pain de viande	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃			🍃		🍃	
Penne à la King	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃		🍃				🍃	
Penne à la viande	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃		🍃		🍃		🍃
Pilon de poulet	🍃				🍃	🍃		🍃		🍃			
Porc aux pommes	🍃	🍃			🍃	🍃		🍃				🍃	
Porc à la dijonnaise	🍃	🍃			🍃	🍃				🍃		🍃	
Poulet chasseur	🍃							🍃		🍃			🍃
Poulet à l'orange	🍃	🍃			🍃	🍃		🍃	🍃				
Poulet sauce tomate	🍃	🍃			🍃	🍃		🍃		🍃		🍃	
Quiche végétarienne							🍃			🍃	🍃	🍃	
Ragoût de bœuf	🍃	🍃			🍃			🍃	🍃				🍃
Ragoût de boulette	🍃				🍃					🍃		🍃	
Ratatouille	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃	🍃			🍃		🍃	
Riz au poulet	🍃	🍃			🍃	🍃	🍃					🍃	
Rôti de bœuf	🍃									🍃			🍃
Rôti de porc	🍃	🍃			🍃	🍃				🍃		🍃	
Saucisse à l'ancienne	🍃						🍃			🍃	🍃	🍃	
Saumon à l'érable	🍃							🍃					
Turbot amandine	🍃		🍃						🍃			🍃	
Spaghetti	🍃	🍃	🍃		🍃		🍃		🍃		🍃		🍃
Saumon sauce tomate	🍃	🍃			🍃	🍃				🍃		🍃	
Veau Stroganoff	🍃							🍃					🍃