

## Menu type

  
**Agrigourmet**

Repas santé livrés chez vous !

Bianca L. Leclerc

Technicienne en diététique

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Déjeuner</b>	60g de céréales 1 T. de lait 20 Raisins	1 Bagel blé entier 2c.s. Beurre d'arachide 1 Orange 1 Verre de lait	2 Œufs brouillés 2 tr pain blé entier ½ Pamplemousse 1 Verre de lait	¾ T Gruau 1 Banane 1 Verre de lait	2 rôties de blé entier 2c.s. Beurre d'arachide 1 Verre de lait ½ Pamplemousse	60g de céréales ½ T. de lait ½ T fromage cottage ½ Salade de fruit	¾ T Gruau 1 Banane 1 Verre de lait
<b>Diner</b>	<b>Chili à la viande</b>  1T Salade verte ½ T Concombre  1 Yogourt	½ S. Minestrone 2 pain grillé blé entier 1 Œuf à la coque 50g Fromage ½ Avocat 1 Pêche	<b>Pâté au poulet</b> <b>Chou-fleur,</b> <b>carotte, brocoli</b> <b>(L#3)</b>  20 raisins	2 Burritos - 2 Pita blé entier - ¾ T Haricot rouge - ½ Tomate - 50g Fromage râpé - ½ Avocat  1 Compote de pomme	<b>Pain de viande</b> <b>Purée pomme</b> <b>terre</b> <b>Courgette, carotte</b> <b>(L#1)</b>  1 pêche	½ Crème de brocoli  Sandwich aux œufs - 2 tr pain entier -2 œufs  ¼ T crudité carotte  1 Poire	<b>Poulet à l'orange</b> <b>Riz</b> <b>Carotte</b>  ½ T Concombre  1 yogourt 30g Granola
<b>Collatio</b>	¼ T Noix 1 Pomme	1 Banane <b>1 Barre santé</b>	<b>1 muffin santé</b> 1 Verre de lait	¼ T Noix <b>½ Salade de fruit</b>	20 Raisins	2 Craquelins blé entier ¼ T Houmous	1 orange <b>1 Muffin santé</b>
<b>Supper</b>	<b>½ Crème de</b> <b>brocoli</b>  1 pita blé entier ¼ T Houmous 25g Fromage ¼ T Crudité carotte	1 jus légumes faible en sel 2 craquelins blé entier  <b>Rôti de porc</b> <b>Brocoli</b> <b>Pomme de terre</b>	<b>½ Pot sauce à la</b> <b>viande</b> ¾ T Spaghetti blé entier cuit ½ T Salade verte ½ T Concombre 1 Pain blé entier  1 Yogourt	1 jus légumes faible en sel  <b>Turbot Amandine</b> <b>Riz et brocoli</b>  1 Orange	<b>½ S. Minestrone</b> 2 craquelins blé entier 50g fromage 1 œuf coque ¼ T concombre  <b>1 Muffin santé</b>	1 Jus de légumes 1 Pain blé entier  <b>Pâté chinois</b>  1 Compote pomme <b>1 Barre santé</b>	<b>½ Pot sauce à la</b> <b>viande</b> ¾ T Penne blé entier cuit ½ T salade verte  <b>½ Gâteau carotte</b> 1 Verre de lait
<b>Collatio</b>	1 Banane <b>1 Muffin santé</b> 1 Verre de lait	<b>½ Salade de fruit</b> <b>½ gâteau</b> <b>canneberge</b> 1 Verre de lait	1 Poire	<b>½ Gâteau carotte</b> 1 Verre de lait	1 yogourt 30g Céréales granola	<b>½ gâteau canneberge</b> 1 verre de lait	<b>½ Salade de fruit</b>
<b>GAC*</b>	 7.5  6  3.5  3	 8.5  6  3  3	 7  6.5  3  3	 7.5  6  3  3	 7  6  3  2.5	 7.5  6.5  2.5  2.5	 7  6.5  3  2

\*Nombre de portion pour une journée des différents groupes alimentaire du Guide Alimentaire canadien

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Déjeuner	2 Rôties blé entier 2 c.s. Beurre arachide 1 Orange 1 Verre de lait	¾ T Gruau ½ T fromage cottage ½ T Cantaloup 1 Verre de lait	1 Bagel blé entier 2 Cs Beurre arachide 1 Orange 1 Verre de lait	60g Céréales 1 Prune 1 Verre de lait	¾ T Gruau 20 Raisins 1 Verre de lait	2 œufs brouillés 2 Rôties blé entier 1 Orange 1 Verre de lait	60g Céréales 1 Banane 1 Verre de lait
	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Saucisse fines herbes</b> <b>Pomme de terre</b> <b>Poivron grillé</b> <b>1 Muffin santé</b>	Omelette - 2 oeufs - 25g Fromage râpé <b>Brocoli, chou-fleur, carotte (L#3)</b> <b>1 Purée pomme de terre</b> 1 Muffin anglais 1 pêche	<b>Cigares aux choux Carotte, courgette (L#1)</b> <b>1 Muffin santé</b>	Sandwich au poulet - 75g poulet en lanière grillé - 2 Pains blé entier <i>Salade jardinière</i> - 1 T laitue - ½ tomate - ¼ T carotte - ¼ T Concombre <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 verre de lait	<b>½ Crème de céleri</b> 1 pain blé entier <b>Quiche végé</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> <b>½ Salade de fruits</b>	1 Jus légumes faible en sel 75g Steak haché maigre <b>Riz curcuma</b> <b>Romanesco (L#4)</b> 1 Yogourt 30g Granola	<b>Riz au poulet</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> 1 yogourt 30g granola 1 Pomme
Diner	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Saucisse fines herbes</b> <b>Pomme de terre</b> <b>Poivron grillé</b> <b>1 Muffin santé</b>	Omelette - 2 oeufs - 25g Fromage râpé <b>Brocoli, chou-fleur, carotte (L#3)</b> <b>1 Purée pomme de terre</b> 1 Muffin anglais 1 pêche	<b>Cigares aux choux Carotte, courgette (L#1)</b> <b>1 Muffin santé</b>	Sandwich au poulet - 75g poulet en lanière grillé - 2 Pains blé entier <i>Salade jardinière</i> - 1 T laitue - ½ tomate - ¼ T carotte - ¼ T Concombre <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 verre de lait	<b>½ Crème de céleri</b> 1 pain blé entier <b>Quiche végé</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> <b>½ Salade de fruits</b>	1 Jus légumes faible en sel 75g Steak haché maigre <b>Riz curcuma</b> <b>Romanesco (L#4)</b> 1 Yogourt 30g Granola	<b>Riz au poulet</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> 1 yogourt 30g granola 1 Pomme
	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Saucisse fines herbes</b> <b>Pomme de terre</b> <b>Poivron grillé</b> <b>1 Muffin santé</b>	Omelette - 2 oeufs - 25g Fromage râpé <b>Brocoli, chou-fleur, carotte (L#3)</b> <b>1 Purée pomme de terre</b> 1 Muffin anglais 1 pêche	<b>Cigares aux choux Carotte, courgette (L#1)</b> <b>1 Muffin santé</b>	Sandwich au poulet - 75g poulet en lanière grillé - 2 Pains blé entier <i>Salade jardinière</i> - 1 T laitue - ½ tomate - ¼ T carotte - ¼ T Concombre <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 verre de lait	<b>½ Crème de céleri</b> 1 pain blé entier <b>Quiche végé</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> <b>½ Salade de fruits</b>	1 Jus légumes faible en sel 75g Steak haché maigre <b>Riz curcuma</b> <b>Romanesco (L#4)</b> 1 Yogourt 30g Granola	<b>Riz au poulet</b> <b>Haricot vert, chou-fleur (L#2)</b> 1 yogourt 30g granola 1 Pomme
Collatio	¼ T Noix 1 Prune	½ T Concombre 2 Craquelin blé entier ¼ T Houmous	¼ T Noix 1 Verre de lait	½ T Cantaloup ½ T Fromage cottage	¼ T Noix 1 Pomme	½ Bagel 1 Cs beurre arachide 1 Verre de lait	¼ T Noix ¼ T Fruits séchés
	<b>½ Crème de courge</b> 1 Bagel blé entier 50g Fromage 1 Banane	<b>Truite au four</b> <b>Riz</b> <b>Courgette</b> 1 pain blé entier 1 Yogourt 30g Granola	<b>½ Crème de courge</b> Sandwich fromage fondant - 2 pains blé entier - 50g fromage 1 T salade verte <b>½ Croustade poire/pomme</b>	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Rôti de bœuf</b> <b>Rutabaga et pomme de terre</b> 1 Compote de pomme	Mini pizza santé - 1 muffin anglais - ¼ T Champignon - ¼ T Poivron vert - ¼ T Sauce tomate - 50g fromage râpé - Reste de poitrine de poulet grillé 1 Prune	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Casserole de poisson</b> <b>Purée de pomme de terre</b> 1 T Salade verte ½ T Concombre 1 Pain blé entier 1 Pêche	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Lasagne</b> 1 Pain de blé entier <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 Verre de lait
Souper	<b>½ Crème de courge</b> 1 Bagel blé entier 50g Fromage 1 Banane	<b>Truite au four</b> <b>Riz</b> <b>Courgette</b> 1 pain blé entier 1 Yogourt 30g Granola	<b>½ Crème de courge</b> Sandwich fromage fondant - 2 pains blé entier - 50g fromage 1 T salade verte <b>½ Croustade poire/pomme</b>	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Rôti de bœuf</b> <b>Rutabaga et pomme de terre</b> 1 Compote de pomme	Mini pizza santé - 1 muffin anglais - ¼ T Champignon - ¼ T Poivron vert - ¼ T Sauce tomate - 50g fromage râpé - Reste de poitrine de poulet grillé 1 Prune	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Casserole de poisson</b> <b>Purée de pomme de terre</b> 1 T Salade verte ½ T Concombre 1 Pain blé entier 1 Pêche	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Lasagne</b> 1 Pain de blé entier <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 Verre de lait
	<b>½ Crème de courge</b> 1 Bagel blé entier 50g Fromage 1 Banane	<b>Truite au four</b> <b>Riz</b> <b>Courgette</b> 1 pain blé entier 1 Yogourt 30g Granola	<b>½ Crème de courge</b> Sandwich fromage fondant - 2 pains blé entier - 50g fromage 1 T salade verte <b>½ Croustade poire/pomme</b>	1 jus légumes faible en sel 2 Craquelin blé entier <b>Rôti de bœuf</b> <b>Rutabaga et pomme de terre</b> 1 Compote de pomme	Mini pizza santé - 1 muffin anglais - ¼ T Champignon - ¼ T Poivron vert - ¼ T Sauce tomate - 50g fromage râpé - Reste de poitrine de poulet grillé 1 Prune	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Casserole de poisson</b> <b>Purée de pomme de terre</b> 1 T Salade verte ½ T Concombre 1 Pain blé entier 1 Pêche	<b>½ Crème de céleri</b> <b>Lasagne</b> 1 Pain de blé entier <b>½ Tarte aux pommes</b> 1 Verre de lait
Collati	<b>½ Croustade poire/pomme</b> 1 Verre de lait	20 Raisin	<b>½ Salade de fruits</b>	1 Yogourt 30g Granola	<b>1 Muffin santé</b> 1 Verre de lait	1 Compote de pomme	20 Raisins
	<b>½ Croustade poire/pomme</b> 1 Verre de lait	20 Raisin	<b>½ Salade de fruits</b>	1 Yogourt 30g Granola	<b>1 Muffin santé</b> 1 Verre de lait	1 Compote de pomme	20 Raisins
GAC*	 7  6.5  3  3.5	 6  6.5  3  2	 7  7  3  2	 8.5  6  3.5  2	 8  6  3  2.5	 8  6  3  3	 8  7  3  2.5
	 7  6.5  3  3.5	 6  6.5  3  2	 7  7  3  2	 8.5  6  3.5  2	 8  6  3  2.5	 8  6  3  3	 8  7  3  2.5

\*Nombre de portion pour une journée des différents groupes alimentaire du Guide Alimentaire canadien

Selon votre âge et sexe, la quantité de portions requises pour chacun des groupes alimentaires peut différer. Vous pouvez ajouter les portions manquantes à votre menu selon le tableau suivant :

- Il est recommandé de prendre un maximum de 2 à 3 cafés ou thés par jour. Buvez de l'eau pour étancher votre soif!
- Choisissez du pain de blé entier et des céréales avec au moins 3g de fibres par portion de 30g ou par tranche de pain.
- Choisissez des céréales avec un maximum de 5 à 7 grammes de sucre (ou de 10g de sucres dans le cas des céréales avec fruits séchés).
- Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table.) Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

*Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour*

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

#### LÉGENDE MENU TYPE



LÉGUMES ET FRUITS



LAITS ET SUBSTITUTS



PRODUITS CÉRÉALIERS








VIANDES ET SUBSTITUTS








DISPONIBLE CHEZ AGRIGOURMET

# Semaine 1, vous aurez besoin de :

 Légumes et fruits frais		 Laits et substituts		 Produits céréaliers		 Viandes et substituts	
Produit	Quantité	Produit	Quantité	Produit	Quantité	Produit	Quantité
Avocat	1	Fromage cottage	1 pot	Bagel de blé entier	1	Beurre d'arachide	1
Banane	4	Fromage ferme	175g	Céréales granola	60g	Haricot rouge	1 boîte
Carotte	2	Lait 2% ou écrémé	2L	Céréales	1 boîte	Houmous	½ T
Concombre	2	Yogourt (petit contenant)	4	Craquelin blé entier	6 un	Noix	½ T
Laitue	1			Gruau (flocon d'avoine cuisson rapide)	1 sac	Œufs	5 un
Orange	3			Pita de blé entier	3		
Pamplemousse	1			Pain blé entier	1		
Pêche	2			Penne blé entier	1 boîte		
Poire	2			Spaghetti	1 boîte		
Pomme	1						
Raisin	60 un (150g)						
Tomate	1						
Produits Agrigourmet 							
Produit		Quantité		Produit		Quantité	
Barre santé		2		Pâté chinois		1	
Chili à la viande		1		Pot de sauce à la viande		1	
Chou-fleur, carotte brocoli (L#3)		1		Poulet à l'orange		1	
Courgette carotte (L#1)		1		Rôti de porc		1	
Crème de brocoli		1		Salade de fruits		2	
Gâteau carotte		1		Soupe minestrone		1	
Gâteau pomme canneberge		1		Turbot amandine		1	
Muffin santé		4					
Pain de viande		1					
Pâté au poulet		1					
Autres							
Produit				Quantité			
Jus de légumes pauvre en sel				375mL			
Compote de pomme sans sucre				2 petits contenants ou 225g			

# Semaine 2, vous aurez besoin de :

 <b>Légumes et fruits</b>		 <b>Laits et substituts</b>		 <b>Produits céréaliers</b>		 <b>Viandes et substituts</b>	
<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>
Banane	2	Fromage cottage	1 pot	Bagel de blé entier	3	Beurre d'arachide	1
Cantaloup	1	Fromage ferme	175g	Céréales granola	1 boîte	Houmous	¼ T
Carotte	1	Lait 2% ou écrémé	2L	Céréales	1 boîte	Noix	¾ T
Champignon	¼ T	Yogourt (petit contenant)	4	Craquelin blé entier	6 un	Œufs	4
Concombre	1			Gruau	2 T	Poitrine de poulet	100g
Laitue	2			Muffin anglais	2	Bœuf haché maigre	75g
Orange	3			Pain blé entier	1		
Pêche	2						
Poivron vert	1						
Pomme	2						
Prune	3						
Raisin	60 un (150g)						
Tomate	1						
<b>Produits Agrigourmet</b> 							
<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>	<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>
Brocoli, chou-fleur, carotte (L#3)	1	Riz au poulet	1				
Casserole de poisson	1	Riz curcuma	1				
Cigares aux choux	1	Romanesco (L#4)	1				
Crème de céleri	1	Rôti de bœuf	1				
Crème de courge	1	Salade de fruits	2				
Croustade pomme/poire	1	Saucisse fines herbes	1				
Haricot vert, chou-fleur (L#2)	2	Tarte aux pommes	1				
Lasagne	1	Truite au four	1				
Muffin santé	3						
Purée de pomme de terre et patate douce	1						
Quiche végétarienne	1						
<b>Autres</b>							
<i>Produit</i>	<i>Quantité</i>						
Compote de pomme sans sucre	2 petits contenants ou 225g						
Fruits séchés	¼ T						
Jus de légumes pauvre en sel	375mL						
Sauce tomate à pizza	1 petite boîte						

