

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR MENU CAFÉTÉRIA/HOTEL

Horaire idéal de la cafétéria :

Déjeuner : 05:00-11:00

Diner : 11:00-17:00

Souper : 17:00-23:00

Soir/Nuit : 23:00-05:00 – si événements tardifs

Recommandations pour les déjeuners

CHOIX FROID

Choix de céréales froides

Muesli

Granola

Bran Flakes

Cheerios Multigrains

Shreddies

Pains (prévoir un grille-pain)

Choix de pains (pain blanc, blé entier, aux raisins)

Choix de bagels (nature, cannelle et raisins)

Pain sans gluten

Fruits et yogourts

Fruits frais (oranges, pommes, pamplemousses et bananes)

Salade de fruits frais

Fruits séchés (raisins, dattes, figues)

Yogourts assortis (nature, fruits, vanille) 1-2% mg

Fromage cottage 2%

CHOIX CHAUD

Gruau (flocons rapides)

Boissons

Lait (écrémé, 1%, 2 % et chocolat)

Lait sans lactose

Lait de soya, lait d'amande

Lait au chocolat 1%

Chocolat chaud

Café (régulier et décaféiné)

Thé (régulier et tisanes)

Jus (orange, pomme, pamplemousse, tomate et légumes)

Eau + Eau chaude

Protéines

Beurre d'arachide (en petits contenants)

Tranches de fromage 20-30% m.g.

Oeufs brouillés

Oeufs à la coque

Petites viandes froides- dinde, jambon, pastrami

Tartinades et condiments

Fromage à la crème

Confitures et marmelade

Sirop d'érable

Cassonade

Sucre

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR MENU CAFÉTÉRIA/HOTEL

POUR TOUS LES DÎNERS ET SOUPERS

Prévoir un bar à salade avec :

Carottes, céleri, concombres, poivrons, mini tomates
Salade romaine, épinards
Olives, avocat, hummus, trempette au yogourt
Huile et vinaigre balsamique

Autres accompagnements pour dîner et souper :

Biscuits soda
Craquelins
Petit pains ronds
Pain baguette

Desserts :

Fruits frais, yogourts (1-2%mg) pas de produits 0%mg
Fruits frais (oranges, pommes, raisins, pamplemousses et bananes)
Salade de fruits frais
Yogourts 1-2%mg

Boissons

Lait (écrémé, 1%, 2 % et chocolat)
Lait sans lactose
Lait de soya, lait d'amande
Lait au chocolat 1%
Chocolat chaud
Café (régulier et décaféiné)
Thé (régulier et tisanes)
Jus (orange, pomme, pamplemousse, tomate et légumes)
Eau + Eau chaude

Collations

Choix :
Carrés aux dattes
Pain aux bananes
Muffins aux bleuets & bananes
Biscuits aux figues et dattes
Granola et yogourt vanille
TOUJOURS offrir une variété de fruits : bananes, pommes, salade de fruits

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR MENU CAFÉTÉRIA/HOTEL

Recommandations générales pour les diners et soupers

Soupes : Servir des soupes, bouillons ou potages faibles en matières grasses au lieu des crèmes. Éviter les crèmes ou le beurre ajoutés dans les soupes.

Salades et bar à salade : Toujours servir les vinaigrettes à part des salades
éviter les oignons, ail, poivrons verts, les échalotes, les vinaigrettes riches et sauce riches.

Viandes, poissons ou pâtes : Réduire autant que possible les quantités de beurre, huile et crème utilisées lors de la cuisson ou dans les sauces. Éviter les mets frits, panés, les pâtés et les mets avec des sauces riches (ex. avec saucisses, crèmes, beurre...)

Sauces préférables : provençale, lyonnaise, marsala, primavera, marinière

Sauces à éviter : parmigiana, milanaise, à la crème, Alfredo, hollandaise, à la King, béarnaise, béchamel

Prévoir 2 choix de viandes maigres (grillades, bouilli, poché, cuit au four, mijoté, etc.)

Prévoir 2 choix de légumes cuits

Prévoir 2 choix de glucides (riz, pommes de terre, couscous, pâtes, quinoa...)

Prévoir 1 choix de pâtes (éviter les sauces grasses)

Prévoir 1 choix végétarien (légumineuses, lentilles, tofu)

*** Offrir plus de choix de repas pour le souper; par exemple, toujours offrir un choix de pâtes et deux choix « viande ou volaille ou poisson »**

Accompagnements : si possible, toujours servir un féculent en accompagnement avec les viandes, volailles et poissons. Ex. : patates douces, quinoa, riz, pâtes, pommes de terre bouillies ou pilées, boulghour, couscous, pain, etc.

Dessert : toujours offrir des fruits, salade de fruits, yogourts ou yogourt glacé en alternative aux gâteaux ou mousses au chocolat (pâtisseries, brownies, gâteaux...)

Boissons

Prévoir des boissons similaires à celles servies au déjeuner :

Lait (écrémé, 1%, 2 % et chocolat)

Lait sans lactose

Lait de soya, lait d'amande

Lait au chocolat 1%

Chocolat chaud

Café (régulier et décaféiné)

Thé (régulier et tisanes)

Jus (orange, pomme, pamplemousse, tomate et légumes)

Eau + Eau chaude