



Nom:

Planification des repas de midi



Exercice 1

De lundi à vendredi, tiens un journal de tout ce que tu manges à midi. À quel étage de la pyramide appartiennent les aliments que tu as consommés? Entoure ou surligne chaque aliment de la couleur correspondante.

Lundi:

Mardi:

Mercredi:

Jeudi:

Vendredi:

Suggestion
Avec le programme Food Check, tu peux tester tes habitudes alimentaires de manière interactive, sur www.swissmilk.ch/ecole > Secondaire 1&EF > Food Check



Exercice 2

Compare la composition de tes repas avec les recommandations de la pyramide alimentaire. Que remarques-tu? As-tu consommé trop, trop peu ou juste assez de certains aliments? Lesquels?



Solution

Planification des repas de midi



Exercice 3

Suggestion

Tu trouveras plus de 5000 recettes gratuites pour toutes les saisons sur www.swissmilk.ch/recettes

Exemple Semaine 1 (printemps)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de carottes Asperges et séré aux herbes Pommes de terre en robe des champs	Salade à tondre au cresson Omelettes à la viande hachée Compote de pommes	Salade de laitue pommée et dents-de-lion Tranches de bœuf, légumes et polenta Parfait à la rhubarbe	Salade de fenouil Riz au curry	Soupe de légumes Pâtes au pesto d'ail des ours



Exemple Semaine 2 (été)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade tomates-mozzarella Poisson vapeur et sauce citron-basilic Épinards en branches Riz	Bâtonnets de légumes et dip au séré Ratatouille Couscous	Blancs de poulet au fromage frais Salade de riz Fenouil	Salade de concombre Toasts miroir avec tomates-cerises	Salade de laitue pommée Lasagnes végétariennes Framboises et séré



Solution

Planification des repas de midi



Exercice 3

Exemple
Semaine 3 (automne)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Spätzlis au fromage Chou-rouge	Salade de laitue feuille de chêne et champignons Croissants au jambon Crème vanille et raisins	Ragoût de bœuf Brocoli Purée de pommes de terre	Salade de mâche et œufs Pâtes à la sauce tomate et sbrinz	Carré de porc fumé Haricots verts Pommes de terre à l'eau



Exemple
Semaine 4 (hiver)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de chicorée frisée au cottage cheese Escalopes de porc Choux de Bruxelles Gratin dauphinois	Macaronis du chalet à la courge et quartiers de pomme	Salade d'endives à l'orange Emincé de bœuf, sauce moutarde à la crème Carottes Riz	Salade de betteraves Quiche au fromage, séré et poireau	Potage de pommes de terre et panais Saucisses de Vienne