

Préconisations nutrition

Analyse nutritionnelle du Grand Repas :

	Pour 100g de repas	Valeur nutritionnelle moyenne pour une portion du grand repas*	
Energie KJ/Kcal	2075,9 KJ 496,6 kcal	4750,35 KJ 1136,45 Kcal	47,4%**
Matières grasses	21,8 g	49,83 g	49,8%**
dont saturés	6,4	14,57 g	45,5%**
Glucides	44,8 g	102,64 g	32,6%**
dont sucre	12,9 g	29,51 g	49,2%**
Fibres	6,4 g	14,56 g	48,5%**
Protéines	26,5 g	60,63 g	74,8%**
Sel	0,5 g	1,17 g	14,7%**

De façon globale, ce menu du Grand Repas couvre quasiment la moitié des apports énergétiques quotidiens, en matières grasses et en sucre simple. Les ¾ des apports journaliers en protéines sont couverts, ce qui est important. Pour veiller à l'équilibre sur la journée, il est nécessaire d'adaptés les menus des autres repas.

*Pour le déjeuner, il est recommandé de consommer 35-40% des apports énergétiques journaliers

**des apports nutritionnels journaliers pour un adulte avec une activité physique moyenne (2400kcal)

L'entrée est riche en matière grasse. En effet, elle apporte 19g de lipides par portion dont 3g d'acides gras saturés, ce qui représente 38.25% des apports lipidiques du repas ou encore 19% des apports lipidiques journaliers. Les acides gras consommés sont de bonne qualité nutritionnelle en raison de leur faible composition en acides gras saturés.

Le plat contribue à 55% des apports en protéines du repas, principale source de ce menu, soit 42% des apports protéiques journaliers.

La faisselle apporte, tout comme les autres produits laitiers, du calcium. Elle contribue à 30.1 % des apports du repas ou encore 19 % des besoins journaliers calciques.

Le dessert du grand repas est riche en glucides complexes et simples. En effet, il contribue à 43,5% des apports en glucides complexes du repas (14,2 % des apports en glucides complexes journaliers). Pour les glucides simples, il représente 52 % des apports du repas (25,5 % des recommandations quotidiennes).

Des portions répondant aux besoins nutritionnels

Les besoins nutritionnels varient selon l'âge des individus. Pour s'adapter à cette évolution, la taille des portions proposées lors des repas doit être modifiée. En France, les recommandations nutritionnelles en termes de portions et de fréquences de consommation sont dictées par le [GEMRCN](#) (Groupement d'étude des marchés de restauration collective et nutrition) dont la dernière version date de 2015.

Pour adapter les portions du menu du Grand Repas, vous pouvez utiliser :

Composantes du Repas	Pour les ...	Enfants en maternelle	Enfants en primaire	Adolescents et adultes	Personnes âgées
Entrée de pâtisserie/légumes cuits		50-70 g	70 g	80 à 100 g	70 g
Plat : poulet		40 g	60 g	80 à 100 g	80 g
Plat : légumes accompagnement		100 g	100 g	150 g	150 g
Plat : sauce		5 g	7 g	8 g	8 g
Faisselle		90 à 120 g	90 à 120 g	90 à 120 g	100 à 120 g
Dessert : Pâtisserie		40 à 60 g	40 à 60 g	60 à 80 g	60 à 80 g

Un Grand Repas hypoallergénique

Le règlement n°1169/2011 dit INCO concerne l'information du consommateur sur les denrées alimentaires. Il rend obligatoire plusieurs informations telles que la déclaration nutritionnelle, l'origine du produit, le format des mentions obligatoires et l'information sur les allergènes alimentaires.

Les 14 allergènes alimentaires à déclaration obligatoire sont les suivants :



Nous vous proposons une déclinaison du menu du Grand Repas sans allergène :

Compoté de butternut façon crumble

Allergène de la recette :

- Farine de blé
- Huile de noisette
- Poudre de noisette
- Parmesan

Recette hypoallergénique :

Compotée : Remplacer les 10 ml d'huile de noisette par 10 ml d'huile d'olive soit 70ml d'huile d'olive

Crumble :

- 250g de farine de riz ou de maïs
- 60 ml d'huile d'olive

Chou à l'éffiloché de volaille à la chinoise

Allergène de la recette :

- Farine de blé
- Céleri

Recette hypoallergénique :

Enlever le céleri de la recette
Remplacer les 200g de farine de blé par de la farine de maïs

Faisille au colis d'herbes fraîches

Allergène de la recette :

- Faisille
- Huile de noisette
- Pain

Recette hypoallergénique :

Un yaourt végétal

Douceur aux châtaignes et citrons confits

Allergènes de la recette :

- Farine de blé
- Oeuf
- Crème de marron et châtaigne
- Beurre
- Lait

Recette hypoallergénique :

Une compote pomme-pruneau

Déclinaison du menu du Grand Repas à des régimes spécifique :

Régime Végétarien

Adaptation du menu
du Grand Repas :

Entrée

Plat : Remplacer la viande par 40g de pois chiche cru (soit 115g cuit)

Faisselle

Dessert

Focus nutrition :

Les légumineuses et céréales sont des sources importante de protéines et peuvent substituer aux sources animales. Il est recommandé d'associer des légumineuses (pauvre en acide aminé méthionine) et des céréales (pauvre en lysine). Cette complémentarité permet à l'organisme de synthétiser les protéines, essentielles au bon fonctionnement du corps.

Régime diabétique

Adaptation du menu
du Grand Repas :

Entrée

Plat : Ajouter une portion de féculent soit par exemple 50g de riz cru à la farce ou à côté

Faisselle

Dessert : Remplacer par une salade de fruits crus de saison (pomme, poire, raisin, clémentine,... environ 100g/personne) avec quelques citrons confits !

Focus nutrition :

Les diabétiques peuvent manger un dessert sucré lors d'un repas qui contient peu de glucides. Ici, le dessert a été remplacé par une salade de fruits pour augmenter l'apport en fibre avec des fruits crus. Les fibres permettent de ralentir la digestion, de réguler la glycémie et de favoriser une satiété plus longue.

Régime sans sel

Adaptation du menu
du Grand Repas :

Entrée : Enlever le parmesan

Plat

Faisselle

Dessert

Ne pas ajouter de sel lors des préparations

Focus nutrition :

Pour un régime sans sel, il ne faut pas ajouter de sel et supprimer les aliments riches en sodium (fromage, charcuterie, plats industriels, ...) Pour agrémenter les plats et éveiller les papilles, vous pouvez utiliser des épices, herbes aromatiques mais aussi différentes huiles.

Texture modifiée hachée

Adaptation du menu
du Grand Repas :

Entrée : Enlever le crumble

Plat : Hacher la viande et utiliser la sauce comme liant. Cuire le chou à côté pour qu'il soit très tendre

Faisselle : Faisselle sans coulis et crostini

Dessert : Clafoutis sans garniture seulement à la crème de marron

Texture modifiée mixée

Adaptation du menu
du Grand Repas :

Entrée : Purée lisse ou mousse de butternut, sans crumble

Plat : Farce bien lisse et purée de chou-fleur/pomme de terre Enlever les graines de coriandre et le bouquet garni et le céleri branche

Faisselle : Fromage blanc

Dessert : Compote pomme-châtaigne

Focus nutrition :

Lorsqu'une personne présente des troubles de la déglutition ou risques de fausse route, les textures des repas sont modifiées.
Pour une texture hachée, l'élément protidique (viande, poisson ou œufs) est haché ou tendre. Les autres composantes doivent être tendres (légumes cuits, fromage mou,...)
Pour une texture mixée, l'élément protidique et les accompagnements doivent avoir une texture homogène, lisse et épaisse.
Les aliments à risques sont les granuleux (riz, biscotte, semoule, maïs, coquillettes, ...), les filandreux (blanc de poulet, jambon cru, endives, poireaux, haricot vert, ananas, rhubarbe,...), et les doubles textures (pamplemousse, tomate,...)