



Régime alimentaire normal

De nombreuses contraintes alimentaires peuvent limiter les aliments autorisés



Petit-déjeuner :

♥ Plats

Œufs brouillés/faible teneur en cholestérol/durs
Omelette au choix :
Oignons/poivrons verts/tomates/
champignons/fromage/
jambon blanc
Crêpe au babeurre
Pain perdu
Taco de petit-déjeuner
Sandwich de petit-déjeuner

Céréales

♥ Semoule de maïs
♥ Avoines
♥ Crème de blé
♥ Rice Krispies
Frosties
♥ Pétales de maïs
♥ Cheerios
♥ Special K
♥ Raisin Bran

♥ Fruits

Pomme
Banane
Orange
Salade de fruits
Moitiés de poire
Pêche
Compote de pomme

En accompagnement

Galettes de pommes de terre râpées
Saucisse de porc
♥ Saucisse de dinde et bacon
♥ Cottage cheese
♥ Yaourt à la vanille ou à la fraise
♥ Yaourt à la grecque

Déjeuner/dîner :

Plats

♥ Hamburger
Hot dog
Filets de poulet
Sandwich French Dip au jus de viande
Sandwich au poulet grillé
Fromage grillé
♥ Burger végétarien
Wraps végétariens grillés

♥ Spaghetti/penne
Sauce marinara ou à la viande
Pizza
♥ Poulet au parmesan
Quesadillas : fromage, poulet, végétarien
♥ Taco et salade : poulet ou bœuf
Tacos : poulet ou bœuf
Macaronis au bœuf

Pain de viande
♥ Bœuf braisé
♥ Poulet grillé glacé
♥ Longe de porc glacée
♥ Filet de dinde rôtie
♥ Filet de poulet BBQ
♥ Tilapia rôti et croustillant
Sandwiches : dinde, jambon, bœuf rôti, salade au poulet, salade au thon, salade aux œufs

Viennoiseries

Bagel
♥ Pain de blé/blanc
♥ Muffin anglais
Biscuit au babeurre
Muffin : myrtille/nature

En accompagnement

♥ Carottes
♥ Haricots verts
♥ Maïs
♥ Petits pois
♥ Brocoli
♥ Courgette jaune
♥ Courgette verte
♥ Riz blanc
♥ Purée de pommes de terre
♥ Pommes de terre vapeur persillées
Frites
Macaroni et fromage
Farce au pain
♥ Petit pain
♥ Muffin au maïs
Chips

Boissons

Lait : écrémé/sans lactose/soja
Café/déca
♥ Thé glacé : sucré ou non sucré
Limonade
♥ Coca (light)
♥ Citron/citron vert (light)
Soda gingembre
Soda orange
♥ Jus de pomme
♥ Jus d'orange
♥ Jus de raisin
♥ Jus de canneberge
♥ Cristal Light :
Citron ou baies rouges

Soupe/salade

♥ Poulet et nouilles
Tomate
♥ Velouté de pommes de terre
Velouté de poulet
♥ Légumes du jardin
♥ Bouillon de bœuf/poulet/légumes
Salades :
César, poulet noirci ou du chef
♥ Salade du jardin
Salade de pâtes
♥ Salade de chou
♥ Salade de concombre
♥ Plateau de cottage cheese et fruits

Desserts

♥ Gaufrettes à la vanille
♥ Biscuits Graham
Biscuits
♥ Gâteau des anges
Brownie au chocolat
Tourte aux pommes
Tourte à la patate douce
Crème dessert : vanille ou chocolat
Gélatine
Crème glacée : vanille, chocolat, fraise
Sorbet : orange ou citron vert
Glace à l'eau au citron

♥ indique des options à teneur plus faible en sodium pour un régime à faible teneur en sodium ou pour les personnes présentant des problèmes cardiaques