



# 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