



1,5 L d'eau/j : eau, tisane, thé non sucré, eaux aromatisées



1x/j 1 verre de grenadine/soda

Plan alimentaire

Voir exemple d'une journée type, page 11*

1 journée idéale pour 1 guide/scout (12-16 ans)							
<p>À PRÉVOIR AU PETIT-DEJEUNER :</p>	<p>2 bols de céréales (100g) OU 4-6 tranches pain gris</p>	<p>1 fruit de la taille d'un poing (peut être consommé plus tard)</p>	<p>1 mug de lait/jus végétal enrichi en calcium (250ml) OU 1-2 yaourts OU 1 càc de fromage frais (15g)</p>			<p>1 càc bombée par tartine de : beurre de cacahuètes, chocolat à tartiner, confiture ET/OU 1 poignée de noix diverses (15g)</p>	
<p>À PRÉVOIR AU MIDI :</p>	<p>1/2 baguette OU 3 wraps OU 1 bol de pâtes/ riz/ couscous cru... (80-120g)</p>	<p>2/5ème d'assiette légume : cuit, cru, potage... (150-200g) (1 fruit)</p>	<p>1/3 mozzarella OU 2 tr fromage OU 2 pouces de feta (30g) OU 5 càs yaourt (50g)</p>	<p>1 paume de main de poisson (60g) OU 1 œuf OU 1-2 tr jambon</p>	<p>1 poing (50g) légumineuses crues (150g conserve) OU 3 falafels</p>	<p>2 càs huile/pesto OU 2 càs mayonnaise</p>	
<p>À PRÉVOIR AU GOÛTER :</p>	<p>1 fruit de la taille d'un poing + voir "propositions de goûters"</p>						
<p>À PRÉVOIR AU SOIR :</p>	<p>1 bol de riz/ pâtes/ couscous/ quinoa cru... OU 6 PDT (300g)</p>	<p>2/5ème d'assiette légumes (200g)</p>	<p>1 poignée fromage râpé OU 2 pouces de feta OU 1 petit verre lait (150ml)</p>	<p>1 paume de main de viande/ volaille/poisson OU 3-4 fish sticks</p>	<p>1 paume de main tofu/ quorn/ tempeh (70g) OU 1 poing légumineuses</p>	<p>2 càs huile/ beurre/pesto OU 2 càs mayonnaise OU 3 càs de crème 20% </p>	



1,5 L d'eau/j (eau, tisane, thé non sucré, eaux aromatisées)



1x/j 1 verre de grenadine/soda

*Exemple journée type (Cfr. J1)

1 journée idéale pour 1 guide/scout (12-16 ans)							
PETIT-DEJEUNER Pain et garniture	5 tranches de pain gris	1 poire	15g de fromage frais aux herbes			25g de pâte à tartiner 25g de confiture	
MIDI salade de riz à la Puttanesca	1 petit bol de riz cru (100g)	30g oignon, 100g tomate, 70ml sauce tomate, 10g câpres		1 paume de main de thon en conserve (60g) 2 anchois à l'huile (8g)		3càc d'huile de colza (12g)	
GOÛTER Yaourt aux flocons d'avoine, noix et fruit	4 càs de flocons d'avoine (50g)	1 pêche	1 ou 2 yaourts entiers (125-250g)			Une poignée de mélange de noix (15g)	+ sucre
SOIR pâtes au poulet et brocolis sauce ricotta	1 bol bombé de de pâtes crues (120g)	25g échalotes, 150g brocoli	70g de Ricotta	1 paume de main de poulet (60g)		3 càs de crème culinaire (30ml) 1 càs huile d'olive	



Calendrier Biowallonie des fruits et légumes de saison

Propositions de goûters

Pour 1 personne



Porridge

4càs de flocons d'avoine (50g) + 300ml de lait demi-écrémé + 1 càc bombée de sucre cristallisé + 1 poignée de noix (15g)



3 Crêpes

5càs bombées de farine (80g) + 1 verre de lait demi-écrémé (170ml) + 1 oeuf + 2 càc d'huile d'olive + 1càs rase de sucre (10g) + 2càs de pâte à tartiner (20g)

3 Pancakes

5càs légèrement bombées de farine + 1 oeuf + 1 verre de lait (150ml) + 1càc de levure chimique (5g) + 2càc d'huile d'olive + 2 càs de sirop d'érable (20ml) + 30g de myrtilles en conserve

Pain perdu

3 tranches de pain gris + 1 oeuf + 1 petit verre de lait (125ml) + 3càc de beurre de cacahuètes + 2càc d'huile d'olive

Yaourt, flocons d'avoine

4 càs de flocons d'avoine (50g) + 1ou 2 yaourts + 1 creux de main de noix (15g)



Riz-au-lait

250g de riz-au-lait

Tartines

3 tranches de pain gris + 1càs de beurre (15g) + 3 carrés de chocolat au lait (25g) + 2càs de confiture (20g)



Biscuits, yaourt

Biscuit(s) + 1 yaourt aux fruits

ex : 4 petits-beurre/spéculoos, 3 petits princes/madeleines, 1 gaufre de Liège, ...



2 barres de céréales maison

(2càs de flocons d'avoine (25g) + 1 creux de main de noix (15g) + 3 càs de compote de pomme (30g) + 1 càs de jus d'amande (10ml) + 4 abricots secs (30g) + 2càc de beurre de cacahuètes (15g) + 2 carrés de chocolat noir (20g))

Tableau de 2 semaines de menus

Semaine 1

Repas	Lundi - J1	Mardi - J2	Mercredi - J3	Jeudi - J4	Vendredi - J5	Samedi - J6	Dimanche - J7
Petit-déjeuner	Pain gris : choco, confiture et fromage frais + 1 poire	Krounchy Nature/ flocons d'avoine avec 1 yaourt + fruits rouges surgelés	Pain gris : choco, confiture et miel + 1 poire	Pain gris : sirop de Liège, beurre de cacahuètes et fromage frais + 1 nectarine	Cornflakes avec du lait + 1 nectarine	Pain gris : fromage frais, choco et confiture + 1 pomme	Pain gris : fromage frais, sirop de Liège et choco + une poignée de fraises
repas du midi	 Salade de riz à la Puttanesca	Wrap poulet, mozza, pesto vert et légumes	 Croques monsieur: <ul style="list-style-type: none"> gouda-oignon rouge-moutarde mozza-pesto - légumes provençaux 	 Salade de pâtes : concombres, poivrons grillés, oeuf dur, feta, tapenade d'olive	 Burrito : <ul style="list-style-type: none"> mozza-oignon-courgette-carotte-tapenade d'olive salade d'haricots blancs 	 Pita aux falafels, coleslaw, maïs et sauce yaourt à l'ail	 Salade de riz au fenouil, tomates, maquereau et sauce mayonnaise aux herbes
Goûter	Yaourt aux flocons d'avoine, noix + 1 pêche	Pain gris avec beurre, mignonette de chocolat + 1 prune	Barre de céréales avec 1 yaourt + 1 nectarine	Porridge avec un mélange de noix et des fruits rouges surgelés	 Barres de céréales maison	Riz-au-lait avec une poignée de noix + melon	 Pain perdu avec sucre + pastèque
Repas du soir	 Pâtes aux brocolis, poulet et sauce Ricotta	 Riz cantonais végétarien	 Potée Liégeoise	 Riz au poulet curry avec ananas et haricots	 Pâtes aux brocoli, poulet et crème tomatée	 Pâtes avec tofu fumé, champignons et crème	 Couscous avec pois-chiches, ratatouille, épinards et sauce tomate

Semaine 2

Repas	Lundi - J8	Mardi - J9	Mercredi - J10	Jeudi - J11	Vendredi - J12	Samedi - J13	Dimanche - J14
Petit-déjeuner	Krounchy Nature/ flocons d'avoine avec 1 yaourt + fruits rouges surgelés	Pain gris : fromage cottage, choco et miel + 1 pêche	Pain gris : choco et confiture avec 1 yaourt + 1 nectarine	Crêpes avec choco et sucre	Pain gris : choco, beurre de cacahuètes et confiture + 1 pêche	Cornflakes avec du lait + 1 banane	Pain gris : fromage frais, confiture et choco + 1 prune
repas du midi	 Baguette avec poulet curry maison + roquette et carottes râpées	 Couscous aux pois chiches avec poivrons, oignon et carottes + sauce yaourt aux herbes	 Hot-dog (saucisse, choucroute, moutarde et ketchup)	 Salade de lentilles et quinoa	 Baguette avec ricotta, concombre et pesto vert	 Club (jambon, fromage, crudités, mayo)	 Burrito chili sin carne avec sauce yaourt et cheddar
Goûter	Pancakes avec choco et myrtilles en conserve	Pancakes avec sirop d'érable et myrtilles en conserve + 1 poire	Riz-au-lait + 1 poire	Pain gris avec beurre, mignonette de chocolat et confiture + 1 prune	 Porridge avec mélange de noix, confiture + 1 pomme	Pain perdu avec beurre de cacahuètes et sucre brun	Biscuit sec avec un yaourt aux fruits + 1 pomme
Repas du soir	 Riz, légumes grillés et tofu mariné + noix de cajou	 Pâtes ratatouille et haché	 Pâtes au tofu, pesto rouge et courgettes	Fish sticks, purée, épinards crème	 Pâtes bolo (haché + lentilles corail)	 Dhal de lentilles	 Apéro + PDT en chemise, compote et sauce



= recette proposée dans le livret de recettes