

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
Guide Nutritionnel En Restauration Universitaire



Domaine d'utilisation du guide :

Le présent guide a été élaboré en tenant compte des habitudes alimentaires actuelles de la population estudiantine Algérienne. Ces habitudes sont par ailleurs sujettes à un perpétuel changement. C'est pourquoi, il est important que l'utilisateur du guide s'adapte avec cette constante évolution.

Ce document contient certaines bases élémentaires en diététique appliquée aux populations méditerranéennes. Le présent guide décrit les prérequis en matière de composition des aliments et de leurs catégories.

Population habilitée à manipuler le guide :

Le médecin et le gestionnaire de la résidence élaborent le menu sur la base d'un inventaire des produits et aliments disponibles au sein de la résidence. Le choix des aliments s'effectue en conformité avec les règles d'équilibre alimentaire.

En annexes, des exemples de menus sont proposés pour une durée d'une semaine. Ainsi qu'un système de nomenclature de quelques denrées alimentaires avec l'apport énergétique de chaque aliment

Auteurs du Guide :

Auteur principal :

Dr Aissiou Mohammed Yehya El Amin, Maître de conférences à l'Ecole Supérieure des Sciences de l'Aliment et des Industries Agro-alimentaires

Co-auteurs :

Dr Latreche Sabrina, (Maître de conférences, Ecole Nationale Supérieure Agronomique) Dr

Djamil: Maliou (Maître assistant à l'Université Mouhandoulhadj, Bouira)

Mme Belounis Fatiha, Maître assistant à l'Ecole Supérieure des Sciences de l'Aliment et des Industries Agro-alimentaires

Table des matières

1. Conseils généraux	
2. Directives	
3. Conseil sur les groupes d'Aliments	1-8
4. Calcul du besoin énergétique quotidien	10-11
5. Concevoir un repas équilibré	12-27
6. Système de nomenclature proposée aux denrées alimentaires	28-30
7. Table de décomposition simplifiée des denrées alimentaires	31
8. Indice de portions alimentaires	32-35
9. Semainiers	36-38
10. Fiche de Menu	39

Conseils généraux

1. Un repas équilibré est destiné à tout étudiant(e) ne souffrant pas d'une maladie nutritionnelle ou d'un dysfonctionnement métabolique.

2. Tout repas équilibré est conçu pour répondre aux besoins énergétiques de base et d'entretien de l'étudiant(e)

3. Tout repas équilibré doit tenir compte de l'âge, du sexe, de l'état physiologique et du niveau d'activité physique de l'étudiant(e)

4. La consommation quotidienne de l'ensemble des repas prescrits ne doit pas générer un apport énergétique supérieur ou inférieur aux besoins énergétiques quotidiens de l'étudiant (e)

5. Tout repas équilibré doit tenir compte des besoins nutritionnels de l'étudiant (e), tout en prenant en considération

- La diversité des menus,
- Le coût de revient
- Minimiser le gaspillage

Directives

COMPOSITION DE LA RATION JOURNALIERE

DE LA NOURRITURE SERVIS AUX ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

Art. 1 : les étudiants inscrits régulièrement à l'un des établissements relevant du ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique bénéficient de la ration alimentaire, dans le respect des conditions fixées

Art. 2 : La ration journalière de la nourriture fournie aux étudiants doit être de bonne qualité, servie dans des conditions d'hygiène

Art. 3 : la valeur de la ration alimentaire fournie aux étudiants est déterminée par le climat des saisons.

Art.4: Lemenu dumois doit être soumis à l'avis préalable d'un médecin de la résidence universitaire, le chef de service de restauration à la résidence universitaire, un représentant du comité de cité, le directeur de la résidence universitaire ou, le cas échéant, au directeur des œuvres universitaires.

Choisir un aliment

Les aliments présents en grande quantités dans les repas ont toujours une **densité énergétique faible** (Moins de sucres et de gras) et une **densité nutritionnelle élevée** (plus de fibres, de minéraux)

***Densité énergétique élevée** : Tous les aliments contenant une quantité élevée de glucides (sucres, Amidon, Pain ,) et de lipides (Graisses végétales ou animales)

***Densité nutritionnelle élevée** : Tous les aliments contenant une quantité élevée de fibres et de minéraux



Remarque : Le tableau ci-dessous fait référence aux catégories d'Aliments autorisées à être consommées par l'étudiant en grande quantités (Mention grande portion ) et les aliments devant à être consommés avec modération 

 <p>Petite portion !!!! (Fortement énergétique)</p>	 <p>Grande Portion !!! (Faiblement énergétique)</p>
<p>Viandes ovines, parties anatomiques grasses</p> 	<p>Crudités (Fruits et légumes crus)</p> 
<p>Corps gras (Huiles, Margarine, Beurre)</p> 	<p>Cuités (Fruits et légumes cuits)</p> 
<p>Produits sucrés (Chocolats, biscuits,....Pâtisserie, Viennoiserie)</p> 	<p>Viandes maigres (Viandes blanches, Poissons, Viandes bovines)</p> 

Boissons

La boisson idéale recommandée est l'eau minérale non gazéifiée, cette dernière a des effets bénéfiques chez certaines personnes

L'hydratation du corps est fortement conseillée et donc à volonté

1,5L à 2L d'eau est fortement conseillé par jour

0.5L lors après le petit déjeuner,

0.5 après le déjeuner

0.5 L après le dîner

0.5 L minimum entre les repas et avant de dormir, ceci minimise le risque d'accidents vasculaires

Consommer de préférence après la digestion du repas, ceci va vous faciliter le transit digestif

Eviter les sodas et préférer des jus de fruits naturels

à sa place, varier l'origine du fruit si possible chaque semaine et la moins sucré

Choisir celle qui contient le plus de Potassium, du fait des effets anti stressants de minéral sur l'étudiant.



Soda et boissons gazéifiées à éviter



Minimum 1.5L-2L /jour

La plus

riche en Potassium 1 bouteille de

0.5 L petit-déjeuner 1 bouteille de

0.5L déjeuner 1 bouteille de

0.5L dîner

1 bouteille de 0.5L entre les repas



Jus de fruits naturels à Consommer

Très souvent consommé

Produits laitiers

Consommer minimum 3 produits laitiers /jour

Un Fromage, Un yaourt et du lait de préférence partiellement écrémé, l'ordre et le choix est fonction de la disponibilité du produit

Choisir les produits laitiers contenant le taux de calcium et de vitamine D le plus élevé

Eviter les produits laitiers dont la teneur en sel est très élevée

Les produits laitiers de par leurs richesses en protéines, jouent un rôle important dans l'édification des tissus, la réparation et l'entretien de notre corps

Lire la fiche nutritionnelle du produit et opter pour ceux qui contiennent le plus de vitamine D et de calcium

Pour le Yaourt, opter pour le Yaourt Nature ou le petit suisse

Pour le fromage en portion, opter pour ceux fabriqués à partir de l'emmental



1 Fromage/jour à choisir

/jour (Petit déjeuner, déjeuner ou dîner)

Fabriqué à base de l'emmental de préférence

Le moins salé, le plus riche en vitamine D et en calcium

Chaque repas

1 produit Laitier au choix



Yaourt /jour à choisir (petit déjeuner, déjeuner ou dîner)

-Le plus riche en calcium

-Le moins sucré

-Le plus riche en vitamine D



Lait partiellement écrémé

(En sachet de préférence)

Au petit déjeuner,

ou jeuner, ou au dîner

Fruits et légumes

Les fruits et légumes doivent être présents dans chaque repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner), ils constituent une source importante en minéraux et en vitamines pour notre corps

SELECTIONNER généralement 5 fruits et 5 légumes par jour d'après la disponibilité

PREFERER les fruits juteux et non farineux

CONSOMMER le fruit avec son enveloppe (si possible)

EVITER de chauffer ou de détériorer la structure du fruit et du légume

PREFERER les fruits crus et si possible les légumes crus

VARIER les fruits d'après la saison

EVITER la cuisson des fruits et légumes à des températures élevées .



5 Légumes/jour

De préférence cuits à la vapeur ou crus

Contenant le plus de fibres (Laitue, Tomates, choux)

Garder les enveloppes des légumes si possible

Eviter de trop chauffer, d'exposer au soleil ou le garder longtemps au réfrigérateur



5 fruits / jour

De préférence crus

Contenant le plus de fibres, juteux et non farineux

(Pomme, Fraises, Oranges, Pamplemousse,)

Eviter d'enlever les enveloppes des fruits,

Eviter de changer la structure du fruit (des mixers, broyage, ou séchage)

Eviter l'exposition au soleil

Eviter de les garder longtemps

au

Très souvent consommé

Les produits sucrés

Consommer un produit sucré par repas

PRIVILEGIER les produits sucrés non associés à du gras (Eviter les gâteaux orientaux, ou viennoiserie et les pâtisseries)

EVITER les produits sucrés chauffés ou caramélisés

CONSOMMER de faibles portions de produits riches en sucre

Le produit sucré le plus conseillé est le chocolat (**noir ou au lait**), à faible taux de sucre, (propriétés antistress) .

VARIER le sucrage des plats (ajout de miel ou confiture, produits naturels sucrés) si possible au lieu d'ajout systématique du sucre,

Un produit sucré par repas

Faible quantité

Varier l'origine à chaque repas
La portion du petit déjeuner est la plus importante des 3 portions de la journée



Viandes et poisson et œufs

Les viandes et poissons sont la source principale de protéines à haute valeur nutritionnelle

Ils doivent être apportés minimum 2 fois / jour

Les poissons doivent être apportés minimum 2 fois par semaine non adapté à la restauration Universitaire

EVITER de trop griller les viandes et les poissons

OPTER pour les poissons bleus (ex sardines), source d'oméga3 et oméga6.

chaque portion de produit de charcuterie, est considérée comme équivalente à une portion de viande pure.

EVITER les parties anatomiques grasses **des viandes**

PREFERER les viandes blanches et maigres aux viandes rouges et grasses

PREFERER la viande bovine en raison de son faible taux de gras.

2 fois par jour

2/3 semaine viandes

blanches 1/3 semaine

viandes rouges Eviter les

viandes trop grasses,

Eviter les cuissons à des températures élevées

Eviter les viandes dont la structure est dénaturée (Viandes hachées)



Habituellement en petite quantité

Produits farineux et céréales

- Les produits céréaliers sont des produits qui doivent être consommés en grandes quantités à chaque repas
- Plus de la** moitié de l'apport énergétique est apporté par les glucides et particulièrement par les produits céréaliers.
- **EVITER** les farines très blanches et raffinées.
- UTILISER** le pain complet, de préférence
- EVITER** d'enlever les enveloppes des céréales riches en fibres et en minéraux
- VARIER** la source des produits céréaliers, blé dur, riz, Seigle, Avoine dans la semaine
- EVITER de servir** deux produits céréaliers à la fois dans un repas

3 fois / jour à chaque repas,

Eviter les farines blanches,

Consommer du pain complet, ou
pain bis ?????

Ne jamais associer deux
produits farineux dans un
même repas



Corps gras

Les corps gras sont une source de lipides importants pour le corps

PREFERER :

-Les graisses végétales **aux** graisses animales

-La margarine au beurre.

-Les huiles végétales à base de Colza riche en Oméga 3.

l'huile à base de Colza et tournesol pour la friture.
L'huile de colza pour l'assaisonnement.

EVITER toutes les huiles riches en acides gras saturés (Huile de palme, Huile de Coco, Huile d'arachides)

CONSOMMER les huiles enrichies en vitamines E

EVITER les fritures à plus de 150-180°C

CHANGER l'huile toutes 3 fritures en moyenne



Famille des aliments et leurs symboles dans les repas

Famille		Aliments	
		Légumes	Fruits
Les Glucides (G)	Crudités	Artichaut, Céleri, Champignons, chou vert, choux rouge, laitue, fenouil.....etc	Abricot, Ananas, Avocat, Pomme, Orange, Banane,..... etc
	Cuités	Aubergine, épinard, haricot, navet	Fruits en conserve
	Produits sucrés	Chocolat, Confiserie, Boissons (Limonades et Soda)	
	Produits farineux	Céréales, Semoule, Pains divers formes, Biscotte,	

Famille	Aliments	
	Lactés	Non lactés
Les Protéines (P)	Lait entier, partiellement écrémé, pasteurisé, stérilisé, ou en poudre Lait fermenté (Yaourt) Fromages frais : Fromage blanc, demi -sel, et préparation fromagères (Fromages en portion ou à tartiner)etc	Produits de Boucherie Viandes et charcuterie, Œufs, Légumes secs

Famille	Aliments	
	Végétal	Animal
Les Lipides (L)	Huiles fluide: arachide, olive, maïs, Soja Colza, ou mélanges Margarine Fruits oléagineux (Arachides, noix, amandes)	Beurre, Crème fraîche,

Besoin énergétique Quotidien d'un étudiant(e)

Le besoin énergétique de l'étudiant(e) se calcule d'après sa taille, le poids, l'âge, le sexe et son niveau d'activité physique selon la formule suivante et s'exprime en Kilocalories/jour

Bon à savoir



ETUDIANT

Mon Besoin énergétique
quotidien Métabolisme de base x
Dépense énergétique

Le x 1.56 Activité physique légère
 X 1.64 Activité physique
 x 1.82 Activité physique



ETUDIANTE

Mon besoin énergétique quotidien
Métabolisme de base x Dépense
énergétique

Le X 1.56 Activité physique légère
 X 1.64 Activité physique
 X 1.82 Activité physique

Besoin énergétique quotidien de l'étudiant(e)

Etudiants

La taille moyenne : **1m75cm**

Le poids moyen : **70 Kg**

L'âge moyen : compris entre **18ans** et **23ans** soit un moyen de **20.5ans**

Etudiantes

La taille moyenne : **1m65cm**

Le poids moyen : **60kg**

N.B. Le niveau d'activité physique est considéré comme modéré

Les données avancées sur la taille, le poids et l'âge sont approximatives



Besoin énergétique moyen d'un étudiant

2889.57Kcal /Jour

Besoin énergétique moyen d'une étudiante

2361.05Kcal/jour

3 Repas à conseiller/ jour

1/4 de ce que mange l'étudiant au petit déjeuner

722Kcal pour l'étudiant

590Kcal pour l'étudiante

Remarque : Dans le petit déjeuner les produits sucrés et produits farineux sont apportés en grande quantité

2/4 de ce que mange l'étudiant au déjeuner

1444kcal pour l'étudiant

1180kcal pour l'étudiante

Remarque : Dans le déjeuner, toutes les catégories d'Aliments sont apportées en grande quantité

1/4 de ce que mange l'étudiant au dîner

722Kcal pour l'étudiant

590Kcal pour l'étudiante

Remarque: Dans le dîner, réduire l'apport en produits sucrés, en produits farineux et augmenter les apports en produits riches en fibres et en protéines

Avec ces repas, recommander une activité physique régulière (l'équivalent de 30 minutes de marche chaque jour)

1. Le petit déjeuner

1/4 de l'énergie apportée par le petit déjeuner

(722 kilocalories pour un étudiant et 590 kilocalories pour une étudiante)

- * Il couvre 4 h de jeun (de 8h du matin à Midi)
- * L'étudiant (e) est actif (ve)
- * Le métabolisme est rapide et le niveau de concentration est élevé

La formule générale : 4G .2P. 1L de chaque petit déjeuner équilibré **

4 portions Glucides (G) 1 portion G (Produit farineux) (Important)

(Sucre

1 Portion G (Produit sucré) (Important)

1 Portion G (Produit cuit)

1 Portion G (Produit cru)

2 Portions Protéines

1 Portion de protéine lactée (important)

1 Portion de protéine Non lacté

1 Portion Lipides

1/2 Portion de lipide d'origine animale

1/2 Portion de lipide d'origine végétale (important)

* Chaque jour, on remplace le produit servi par un autre appartenant à la même famille en gardant la règle d'équilibre. Ce changement permet de varier les menus

** La méthode de 421 GPL dite aussi Méthode de Creff, est la méthode de formulation des repas équilibrés, approuvée par l'UNESCO

Avec ces repas, recommander une activité physique régulière (l'équivalent de 30 minutes de marche chaque jour)

Exemple d'un petit déjeuner équilibré

avec produits simples non composés, ou non préparés

	1 ^{er} cas	2 ^{ème} cas	3 ^{ème} cas
Produit sucré (1G)	Sucre 10 (39Kcal)	Miel	Chocolat
Produit farineux (1G)	Pain 100gr (269 Kcal)	Viennoiserie	Biscuit
1 cuitité (1G)	Confiture 10gr (23.2Kcal)	Confiture	Compote
1 crudité (1G)	Jus d'orange 100ml (50Kcal)	Pomme	Banane
Protéine laitier (1P)	1verre Lait 100ml (50kcal)	Fromage	Yaourt Nature
Protéine non laitier ou non laitier (1P)	Œuf 73gr (115kcal)	Tranche de pâté	Fève, petit poids sauté
½ Lipide végétale	Huile d'olive 10gr (89Kcal)	Beurre, arachides	Margarine
½ Lipide animale	Beurre à tartiner 10gr(80Kcal)	Huile végétale	Hu
Total valeur énergétique	715Kcal		

*Si l'apport énergétique est élevé au besoin quotidien, réduire toujours la quantité de **lipide d'origine animale**, et **du produit farineux** jusqu'à atteindre l'apport quotidien recommandé



Attention

Ces configurations respectent la règle 4.2.1 GPL, intéressantes d'un point de vue nutritionnel, mais coûteuses. Opter toujours pour les produits composés ou préparés qui contiennent à la fois plusieurs ingrédients, ceci:

- Limite l'encombrement du repas, et atteint facilement l'équilibre alimentaire
- Réduit les frais d'achat
- Pose moins de problèmes de logistique

Avec ces repas, recommander une activité physique régulière (l'équivalent de 30 minutes de marche chaque jour)

Toujours des produits composés et non pas des produits simples !!

Produit
composé
Coût réduit

Viennoiserie au
chocolat Et aux noix



Formule 1G+1G+1L=1 seul
Produit

Yaourt fruité



Formule =1P+1G

Produits simples
Coût élevé

Pain + Huile + chocolat



Formule 1G+ 1G+1L= 3
Produits

Yaourt nature ou aromatisé +
Fruité



Formule =1G+1G

Avec ces repas, Recommander une activité physique régulière (l'équivalent de 30 minutes de marche chaque jour)

Quelques Propositions de petit déjeuner équilibré avec des produits composés

	1 ^{er} jour	2 ^{ème} jour	3 ^{ème} jour
Produit sucré (1G) Produit farineux (1G)	1 Viennoiserie aux arachides et au chocolat (290Kcal) + noisette de 10 gr beurre 80Kcal	Biscuit sablé au beurre (1G+1G+1/2L) 60 gr 291kcal	Pain complet 100gr Avec du beurre (1G+1/2L) 293Kcal
1 cuitité (1G) 1 crudité (1G)	1G+1G+1L Jus ou thé 1G 100 ml (50Kcal)	Pomme (1G) 50kcal	Dattes (1G) 50gr 140kcal
Protéine Laitier (1P)	1 pot Yaourt fruité+2 oeufs	2 Fromages en portion (1P) 165kcal	Yaourt fruitée (1P+1G)
Protéine Non laitier ou non laitier (1P)	1P+1G+2P (80Kcal+115Kcal)	Tranche de pâté aux olives (1P+1G) 234kcal	Thon à la saucetomate et à l'huile (1P+1G+1L)
½ Lipide végétale ½ Lipide animale			
Total valeur énergétique	730Kcal	740Kcal	740kcal

*On doit connaître la quantité des ingrédients dans chaque produit composé servi à l'étudiant.

-Demander au fournisseur ou au cuisinier la fiche de composition ou d'ingrédients

-Chaque jour remplacer un produit par un autre de la même famille tout en tenant compte de sa valeur énergétique

Important ! Le petit déjeuner est conçu toujours par étapes

Etape 1 : Commencer par le produit farineux y rajouter, un produit sucré et une crudité

Etape 2 : Accompagner ce produit farineux avec un produit gras (animal ou végétal)

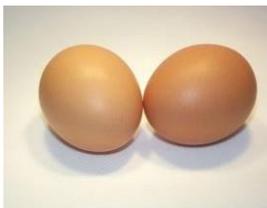
Etape 3 : Rajouter un produit laitier de votre choix et une protéine non laitière

Etape 4 : Rajouter au produit laitier une crudité (un fruit ou un jus de votre choix)

1^{ère} proposition d'un petit déjeuner équilibré

2 œufs durs 230Kcal (1P)

Et un seul œuf 115Kcal pour une étudiante



Viennoiserie au chocolat et aux arachides (1G+1G+1/2L)



238Kcal



1 pot de yaourt fruité 125gr
80Kcal

(1G+1P)



Soit 1 verre de jus de fruit de 100ml (1G)

50 Kcal

10 gr de beurre 80 Kcal (1/2 L)

* Equilibre 4.2.1 GPL atteint

*Apport 730Kcal couvrant les 722Kcal du besoin de l'étudiant

*Apport de 615Kcal couvrant les 590Kcal du besoin de l'étudiante

2^{ème} proposition d'un petit déjeuner équilibré

2 tranches de Pâté de volaille

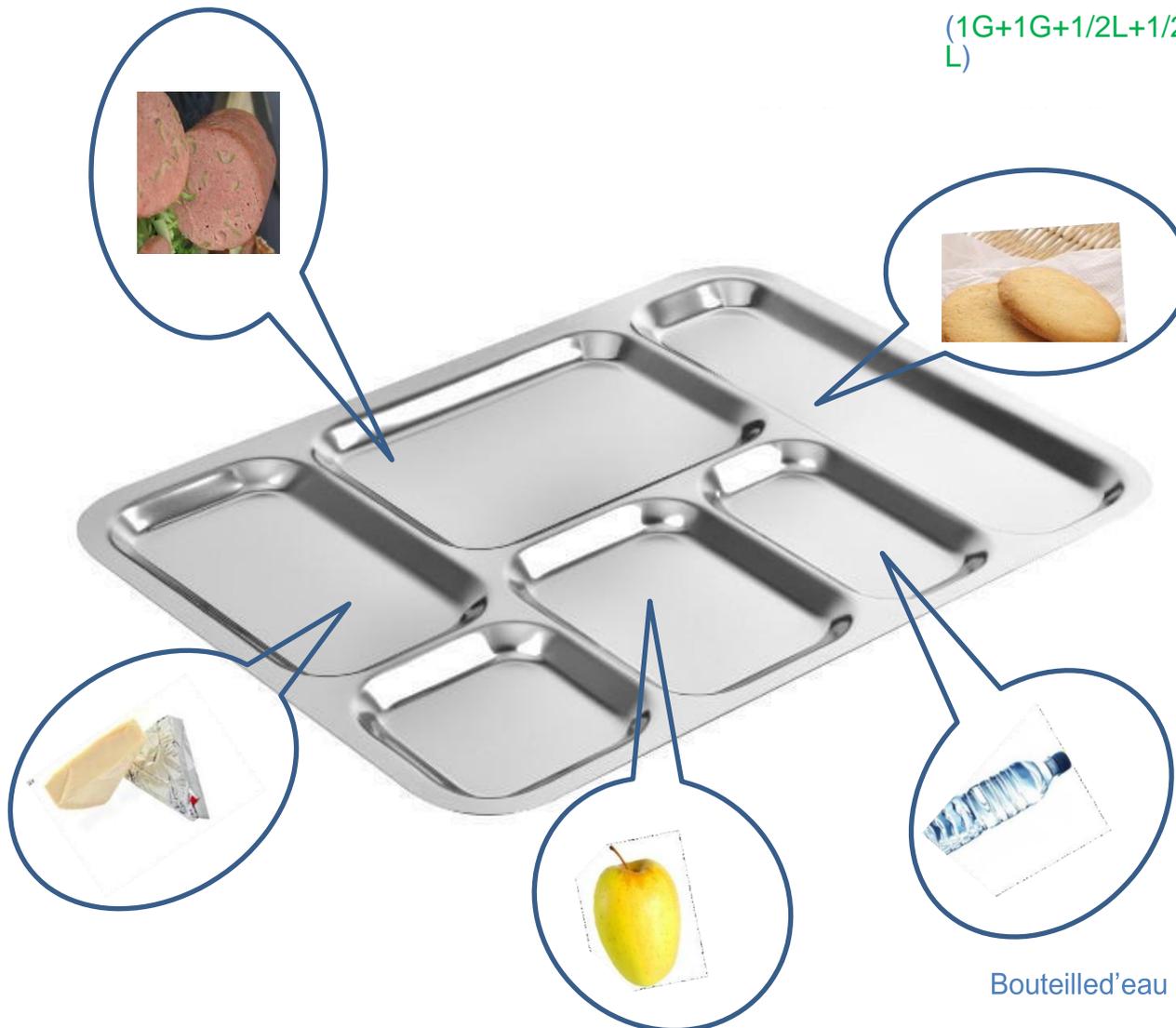
(100gr) Aux olives (234Kcal)

(1P+ 1G)



Biscuit sablé aubeurre

(1G+1G+1/2L+1/2L)



2 portions de fromage fondu

(60 gr) (165Kcal)

(1P)

1 Pomme de 100gr (50Kcal) (1G)

Bouteille d'eau

*Equilibre 4.2.1 GPL atteint

*Apport 740Kcal couvrant les 722Kcal du besoin de l'étudiant

*Apport de 643Kcal couvrant les 590Kcal du besoin de l'étudiante

3^{ème} proposition d'un petit déjeuner équilibré

Thon à la sauce tomate et à l'huile d'olive

(1P+1G+1/2L) 100gr 150kcal

Pain complet **(1G)** 100gr
(293kcal)
ou 50gr (146.5gr) pour l'étudiante



Yaourt fruité
(1P+1G)
125gr 80kcal

Dattes **(1G)** 50gr (140Kcal)

Beurre 10gr

80Kcal **(1/2L)**

*Equilibre 4.2.1 GPL
atteint

*Apport 743Kcal couvrant les 722Kcal du besoin de l'étudiant

*Apport de 643Kcal couvrant les 590Kcal du besoin de l'étudiante

2. Le déjeuner

(1444,78 kilocalories pour un étudiant et 1180 kilocalories pour une étudiante)

Couvre 8h de **Jeun** (de midi jusqu'à 20h) et constitue l'essentiel de la ration alimentaire de la journée

L'étudiant (e) est actif **(ve)**

Le métabolisme est rapide et le niveau de **sa** concentration est élevé

La formule générale : 4G .2P. 1L de chaque déjeuner équilibré

4 portions Glucides (G) 1 portion G (Produit farineux) (Important)

(Sucres)

1 Portion G (Produit sucré) (Important)

1 Portion G (Produit cuit) 1

Portion G (Produit cru)

2 Portions Protéines (P)

1 Portion de protéine lactée (important)

1 Portion de protéine Non lactée

1 Portion Lipides (P)

$\frac{1}{2}$ Portion de lipide d'origine animale

$\frac{1}{2}$ Portion de lipide d'origine végétale (important)

*Chaque jour, on remplace par un produit appartenant à la même famille en gardant la règle d'équilibre. Ce changement permet de varier les menus .

	1 ^{er} proposition	2 ^{ème} proposition
Produit sucré (1G)	Entrée (Salade de laitue, Tomate+Fromage+Huile d'olive 300gr (408Kcal) (1G+1G+1P+1/2L)	Entrée Jardinière (tomate+ haricot vert +au beurre + fromage+) 1G+1G+1/2L+ (410kcal)
	Plat de résistance Viande de volaille haché(200gr) (482Kcal) avec des pâtes au beurre ou margarine) 350gr (458Kcal) (1P+1G+1/2L)	Plat de résistance Sardine (250gr+huile végétale) (pain complet) (1G+ 1P+ 1/2L) (910kca)
Produit farineux (1G)	Dessert Jus d'orange 200ml (100Kcal) (1G)	Dessert Banane (1G)(139kcal)
1 cuitité (1G) 1 crudité (1G)		
Protéine Laitier (1P) Protéine Non laitier ou non laitier (1P) ½ Lipidevégétale ½ Lipideanimale		
Total valeur énergétique	1448Kcal	1459Kcal

Important ! Le déjeuner est conçu toujours par étapes

Etape 1 : Commencer par cibler le plat de résistance, qui doit contenir une portion de protéine d'origine animale, une portion de lipides d'origine animale

Etape 2 : Coiffer vos portions de protéines avec une cuitité et un produit farineux

Etape 3 : Rajouter au plat de résistance une entrée avec une crudité et un produit laitier, et un lipide d'origine végétale

Etape 4 : Accompagner votre plat de résistance et votre entrée par un produit sucré de votre choix

1^{ère} Proposition d'un repas de déjeuner

Entrée (Salade variée 100gr de laitue 15Kcal +100gr de tomate (18.4Kcal) +20gr huile d'olive 176Kcal+2 portions de fromage 165Kcal+olives (20gr 40Kcal) (408Kcal)(1G+1G+1P+1/2L)



Dessert : Jus de fruit 200ml
100kcal

(1G)



Plat de résistance

Viande de volaille hachée (200gr) (482Kcal)
et 150gr (361Kcal) pour l'étudiante avec des pâtes au
beurre ou margarine) 350gr (458Kcal) et 200gr pour l'étudiante (262Kcal)

(1P+1G+1/2L)

Equilibre alimentaire atteint 421 G.P.L

1448kcal couvrent les 1444kcal du besoin d'un étudiant

1180Kcal couvrent les 1180Kcal du besoin de l'étudiante

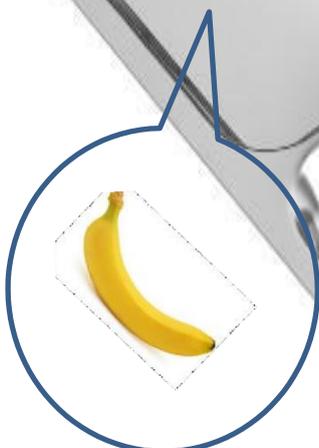
2^{ème} proposition d'un repas de déjeuner

Entrée salade de légumes (tomates 100 gr(40kcal) , huile d'olive 10gr (80kcal) ,150gr haricot (45kcal) vert au beurre (10gr) (80kcal) + 2 portions de de Fromage (60gr) 165kcal (1G+1G+1/2L+1/2L+P) (410kcal)



150gr de pain complet pour un étudiant (439Kcal) (1G)

et 100gr pour une étudiante



Banane de 150 gr (139Kcal) (1G)



Plat de

(250gr de sardine) 400kcal fris dans del'huile végétale pour l'étudiant et 150gr(240kcal) pour l'étudiante (1(10gr 80kcal) +(1P++1/2L)

Equilibre alimentaire atteint 421 G.P.L

1459kcalscouvrentles1444kcaldubesoind'unétudiant

1198kcalcouvrantles1180kcaldubesoind'unétudiant

3. Le diner

(722 kilocalories pour un étudiant et 590 kilocalories pour une étudiante)

couvre 8 h de jeun (de 20h à 8h du matin)

L'étudiant (e) est inactif (ve)

Le métabolisme est long

Il obéit aux mêmes principes de conception du déjeuner mais il doit être conçu de manière à être métabolisé rapidement

La formule générale : 4G .2P. 1L de chaque diner équilibré

4 portions Glucides (G) 1 portion G (Produit farineux) (Important)

(Sucres)

1 Portion G (Produit sucré) (Important)

1 Portion G (Produit cuit) 1

Portion G (Produit cru)

2 Portions Protéines (P)

1 Portion de protéine lactée (important)

1 Portion de protéine Non lactée

1 Portion Lipides (P)

½ Portion de lipide d'origine animale

½ Portion de lipide d'origine végétale (important)

***AUGMENTER** de manière significative l'apport en fibres

***REDUIRE** les apports en produits farineux

***Grader GARDER** le même principe de conception du petit déjeuner

	1 ^{ère} Proposition	2 ^{ème} Proposition
Produit sucré (1G)	Une poire 100gr (57kcal)	100gr de dattes
Produit farineux (1G)	Riz 30gr (43.3kcal)	Pain 30gr
1 cuitité (1G)	Haricot vert 150gr	Salade de fenouil (200gr), et de carottes (100gr) sautées au beurre (300gr)
1 crudité (1G)	Tomate ou poivron	
Protéine Laitier (1P)	Yaourt fruitée de 100gr 80kcal	2 portions de fromage
Protéine Non laitier (1P)	120gr de poulet (286kcal)	Viande Hachée aux oignons
½ Lipide végétale	Huile d'olive (10gr) 80kcal	Huile de végétale (10gr)
½ Lipide animale	Beurre (10gr) 80kcal	
	Bouteille d'eau (0kcal)	(Bouteille d'eau)
Total valeur énergétique	762kcal	760kcal

Important ! Le diner est conçu toujours par étapes

Etape 1 : Commencer par cibler le plat de résistance, qui doit contenir une portion de protéine d'origine animale, une portion de lipides d'origine animale

Etape 2 : Coiffer-les portions de protéines avec une cuitité et un produit farineux

Etape 3 : Rajouter au plat de résistance une entrée avec une crudité et un produit laitier, et un lipide d'origine végétale (**augmenter significativement la portion des crudités**)

Etape 4 : Accompagner le plat de résistance et l'entrée par un produit sucré de votre choix

1^{ère} Proposition d'un repas de diner

Salade de riz (30gr) 43.3kcal au haricot vert (100gr) (60 kcal) sauté au beurre 10gr (80kcal)

À la tomate (100gr (20kcal) et aux olives 100gr pour un étudiant et non pour une étudiante (145kcal) **(1G+1G1 1/2L+1/2L+1G)**

Morceau de Poulet 120gr (286kcal) **(1P)**



Yaourt Nature ou aromatisé 125gr **(1P)**



Une Poire 120gr



Equilibre alimentaire atteint 421 G.P.L

762 kcals couvrent les 722 kcals du besoin d'un étudiant

617 kcals couvrent les 590 kcals du besoin d'une étudiante

Salade de fenouil 300gr (90kcal) aux carottes 200gr (70kcal) sautées au beurre 10gr (80kcal) et aux olives 50gr (60kcal)



2 portions de fromage



Valeur énergétique dattes 50gr 140

3œufs(155kcal)pourun étudiant

2œufs-100kcalpourune étudiante



Equilibre alimentaire atteint 421 G.P.L

762 kcals couvrent les besoins 722kcals d'un étudiant

Système de nomenclature proposé aux quelques denrées alimentaires

Servies ou destinées à la préparation des plats dans les résidences universitaires

Aliment	Group e	Seccio n	Sous- section	Nomenclature Interne proposée
Boulette viandes hachée congelée	1	1	1	G1.S1.SS.1
Viande Bovine Congelée	1	1	1	G1.S1.SS.1
Viande Bovine fraîche	1	1	1	G1.S1.SS.1
Viande de Chameau	1	1	1	G1.S1.SS.1
Viande Ovine Congelée	1	1	1	G1.S1.SS.1
Viande Ovine fraîche	1	1	1	G1.S1.SS.1
Poulet Frais Vidé	1	1	2	G1.S1.SS.2
Viandes Blanches Congelées	1	1	2	G1.S1.SS.2
Bogue	1	2	2	G1.S2.SS.2
Bonite	1	2	2	G1.S2.SS.2
Chien de mer congele	1	2	2	G1.S2.SS.2
faux merlan	1	2	2	G1.S2.SS.2
Fillet de sol congele	1	2	2	G1.S2.SS.2
Saourel	1	2	2	G1.S2.SS.2
Pageot	1	2	2	G1.S2.SS.2
Sardine	1	2	2	G1.S2.SS.2
Corner de bœuf	1	3	3	G1.S3.SS.3
Cachir	1	3	3	G1.S3.SS.3
Merguez	1	3	3	G1.S3.SS.3
Pate au fromage	1	3	3	G1.S3.SS.3
Pate de veau	1	3	3	G1.S3.SS.3
Paté de volaille	1	3	3	G1.S3.SS.3
Œufs frais	1	4	4	G1.S4.SS.4
Abricot	2	1	1	G2.S1.SS.1
Banane	2	1	1	G2.S1.SS.1
Clémentine	2	1	1	G2.S1.SS.1
Datte	2	1	1	G2.S1.SS.1
Mandarine	2	1	1	G2.S1.SS.1
Melon	2	1	1	G2.S1.SS.1
Nefle	2	1	1	G2.S1.SS.1
Orange sanguine	2	1	1	G2.S1.SS.1
Pastèque	2	1	1	G2.S1.SS.1

Pêche	2	1	1	G2.S1.SS.1
Poire	2	1	1	G2.S1.SS.1
Pomme	2	1	1	G2.S1.SS.1
Prune	2	1	1	G2.S1.SS.1
Raisin	2	1	1	G2.S1.SS.1
Citron	2	1	1	G2.S1.SS.1
Ail	2	2	1	G2.S2.SS.1
Ail Vert	2	2	1	G2.S2.SS.1
Artichaut	2	2	1	G2.S2.SS.1
Aubergine	2	2	1	G2.S2.SS.1
Betterave	2	2	1	G2.S2.SS.1
Carde	2	2	1	G2.S2.SS.1
Carotte	2	2	1	G2.S2.SS.1
Céleri	2	2	1	G2.S2.SS.1
Cerfeuil	2	2	1	G2.S2.SS.1
Choux fleur	2	2	1	G2.S2.SS.1
Choux vert	2	2	1	G2.S2.SS.1
Concombre	2	2	1	G2.S2.SS.1
Coriandre	2	2	1	G2.S2.SS.1
Courge	2	2	1	G2.S2.SS.1
Courgette	2	2	1	G2.S2.SS.1
Fenouil	2	2	1	G2.S2.SS.1
Haricot Vert	2	2	1	G2.S2.SS.1
Navet	2	2	1	G2.S2.SS.1
Oignon	2	2	1	G2.S2.SS.1
Oignon sec	2	2	1	G2.S2.SS.1
Oignon vert	2	2	1	G2.S2.SS.1
petit pois fraîche	2	2	1	G2.S2.SS.1
Piment	2	2	1	G2.S2.SS.1
Poivron	2	2	1	G2.S2.SS.1
Pomme de terre	2	2	1	G2.S2.SS.1
Salade Verte	2	2	1	G2.S2.SS.1
Tomate	2	2	1	G2.S2.SS.1
Café moulu	2	2	1	G2.S2.SS.1
Chekhechoukha	3	1	1	G3.S1.SS1
Rechta	3	1	1	G3.S1.SS1
Couscous	3	1	1	G3.S1.SS1
Pate coudée	3	1	1	G3.S1.SS1
Pate industrielle	3	1	1	G3.S1.SS1

Spaghetti	3	1	1	G3.S1.SS1
trida (mekertfa)	3	1	1	G3.S1.SS1
Tchicha	3	1	1	G3.S1.SS1
Vermicelles	3	1	1	G3.S1.SS1
Riz blanc	3	1	1	G3.S1.SS1
Riz étuvé	3	1	1	G3.S1.SS1
Petit Pois Cassé	4	1	1	G4.S1.SS1
Petit pois secs	4	1	1	G4.S1.SS1
Pois chiche	4	1	1	G4.S1.SS1
Smen	5	1	1	G5.S1.SS1
Beurre	5	1	1	G5.S1.SS1
Huile d'olive	5	1	1	G5.S1.SS1
Margarine	5	1	1	G5.S1.SS1
Sucre conditionné en petit sachet	6	1	1	G6.S1.SS1
Sucre cristallisé	6	1	1	G6.S1.SS1
sucre en morceaux	6	1	1	G6.S1.SS1
Sucre glace	6	1	1	G6.S1.SS1
sucre en morceaux	6	1	1	G6.S1.SS1
Chocolat	6	1	1	G6.S1.SS1
Ananas conserve	7	1	1	G7.S1.SS1
Confiture Abricot	7	1	1	G7.S1.SS1
Confiture d'abricot	7	1	1	G7.S1.SS1
confiture pomme	7	1	1	G7.S1.SS1
halwaturk	7	1	1	G7.S1.SS1
Sardine boîte	7	1	1	G7.S1.SS1
Thon boîte	7	1	1	G7.S1.SS1
Thon à la tomate boîte	7	1	1	G7.S1.SS1
Tomate conserve	7	1	1	G7.S1.SS1
Fromage portion	8	1	1	G8.S1.SS1
Yaourt aromatisé	8	1	1	G8.S1.SS1
Yaourt au fruit	8	1	1	G8.S1.SS1
Lait fermenté Lben	8	1	1	G8.S1.SS1
Lait en poudre	8	1	1	G8.S1.SS1
Lait en sachet	8	1	1	G8.S1.SS1

Preciser source

Convertir les aliments non cuits (fréquemment disponibles en résidences universitaires Algériennes) en Kilocalories (Kcals)

Table de composition simplifiée des aliments avec leur système de nomenclature pour 100 grammes d'aliments					
Aliments	Système de nomenclature	Protéines	Lipides	Glucides	Kcals
Viande (moyenne)		20	10	-	170
Charcuterie (Pâté Cachir) (moyenne)		30	40	-	480
Sardine		20	12	-	190
Thon		18	10	-	135
Œufs		13	12	-	
Lait entier		3.5	3.5	5	70
Lait partiellement écrémé		3.5	1.5	5	48
Yaourt (moyenne)		3.5	1.5	5	47
Fromage portions		18	22	2.5	230
Margarine		-	83	-	750
Huile		-	99	-	900
Beurre		-	83	-	750
Farine de blé		10	-	75	350
Pain		7	-	55	255
Croissant		12	15	80	400
Mille-feuille		14	20	100	450
Gâteau sec		10	10	72	410
Riz		7.5	2	75	350
Pates alimentaires		13	1.5	77	375
Légumes verts (moyenne)		1.5	-	6	30
Pomme de terre		2	-	20	85
Légumes secs		23	1.5	60	340
Salades		1.5	-	5	30
Fruits (moyenne)		1	-	13	50
Sucre		-	-	100	400
Confiture (moyenne)		-	-	70	280
Chocolat		7	25	65	500

Source : Manuel diététique dans les pratiques médical, François Albert Creff

Indices de portions alimentaires

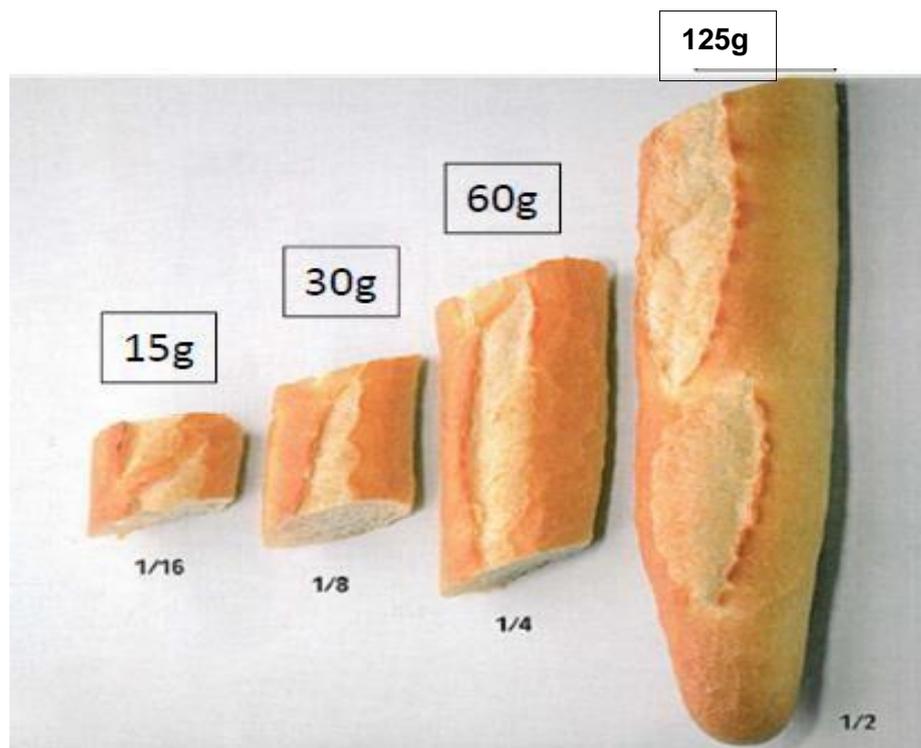
(Utiles pour le préparateur et le concepteur du repas)



Attention

Les photographies des portions alimentaires présentées ci-dessous, ont été prises à partir de l'étude **SU-VI-MAX**, elles servent juste à assister le manipulateur ou le concepteur à estimer la valeur approximative des repas servis. Les photographies sont protégées par les droits d'auteurs. Toute utilisation ou reproduction sans citation de référence bibliographique est considérée comme un plagiat.

1. Pain



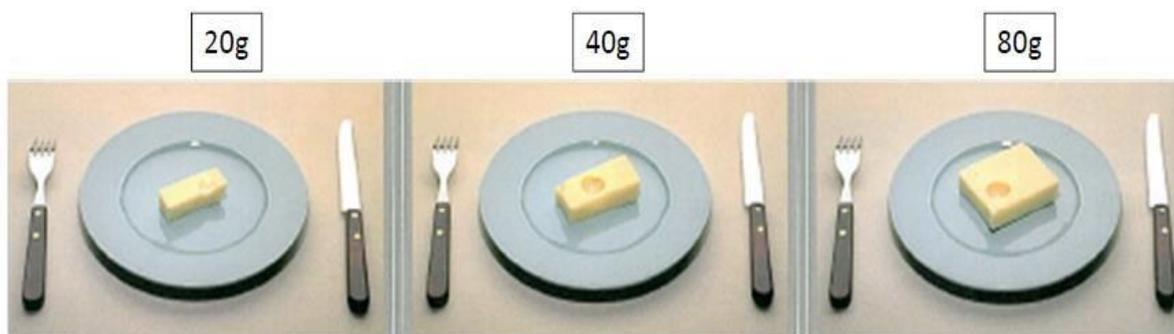
1/16: 38.25 Kcal

1/4 : 153 Kcal

1/8 : 76.5 Kcal

1/2: 318 Kcal

2. Fromages



20 g: 40 Kcal

40g: 82Kcal

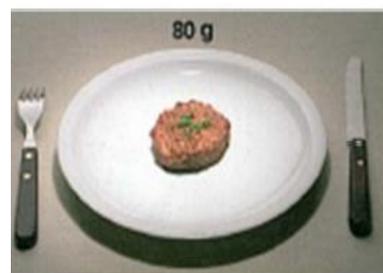
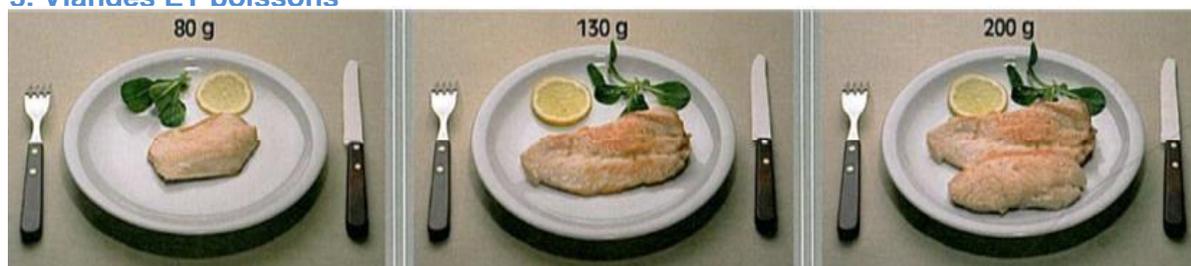
80g : 164
Kcal

30g: 69 Kcal

60 g: 138 Kcal

90g: 207 Kcal

3. Viandes ET poissons

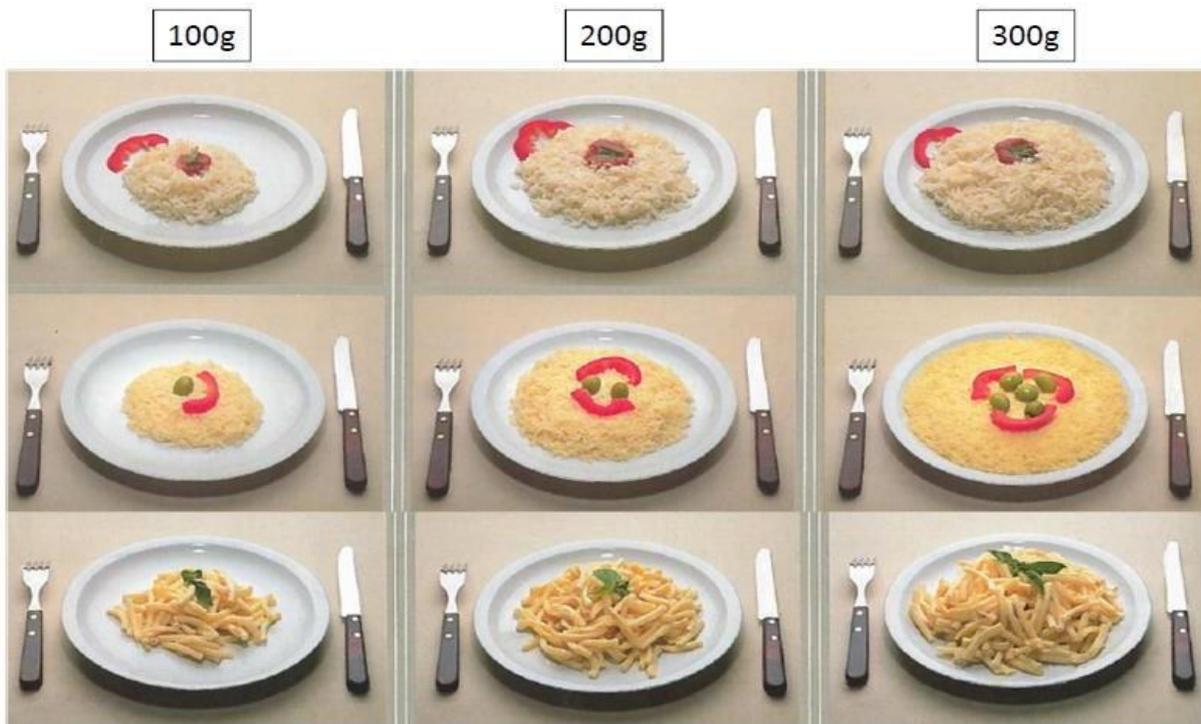


80g: 136kcal

130g: 221kcal

200 g: 340kcal

4. Céréales et pâtes alimentaires:

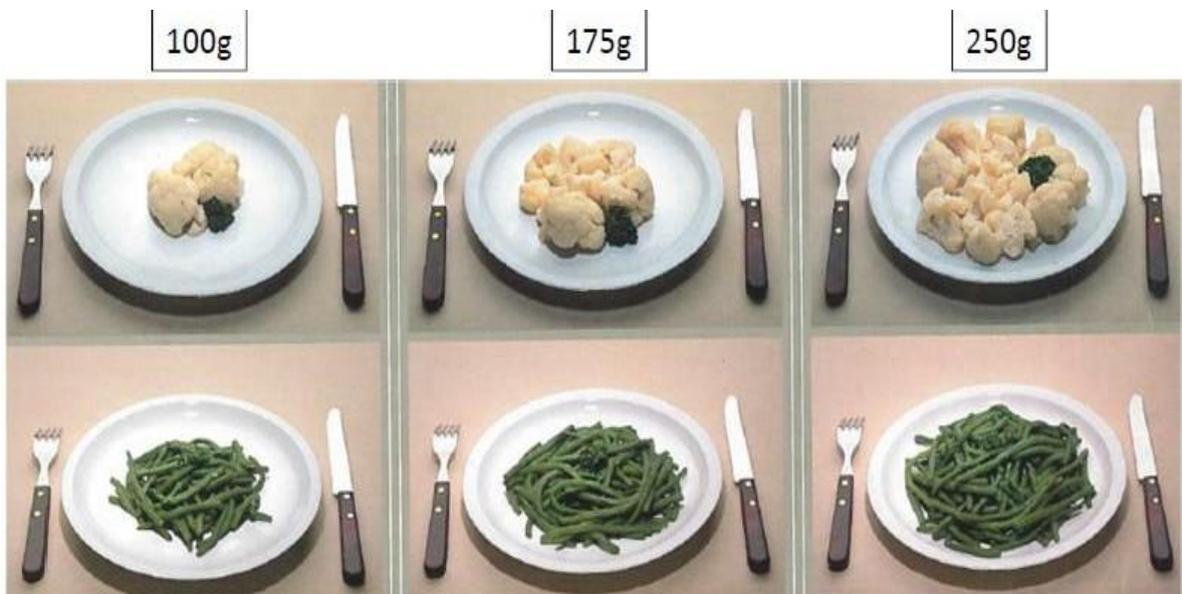


100g :375 kcal

200g:750kcal

300g:1125kcal

5. Légumes:

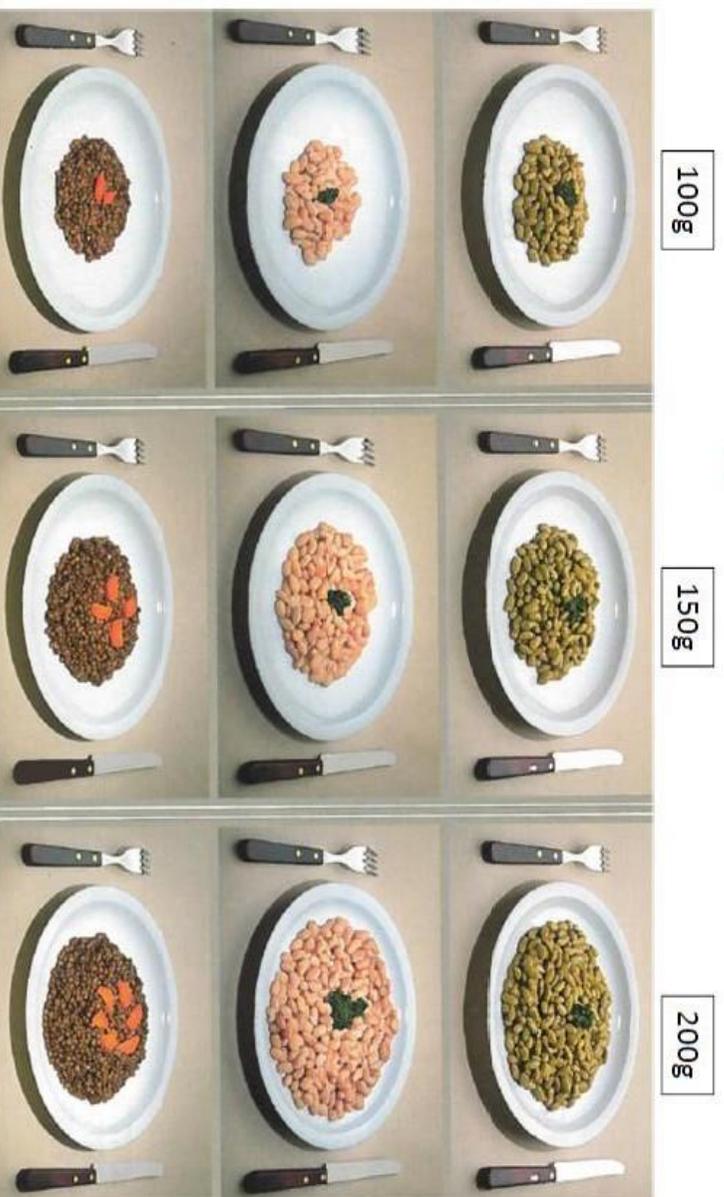


100g:30kcal

175g:52.5 kcal

250g: 75kcal

6.

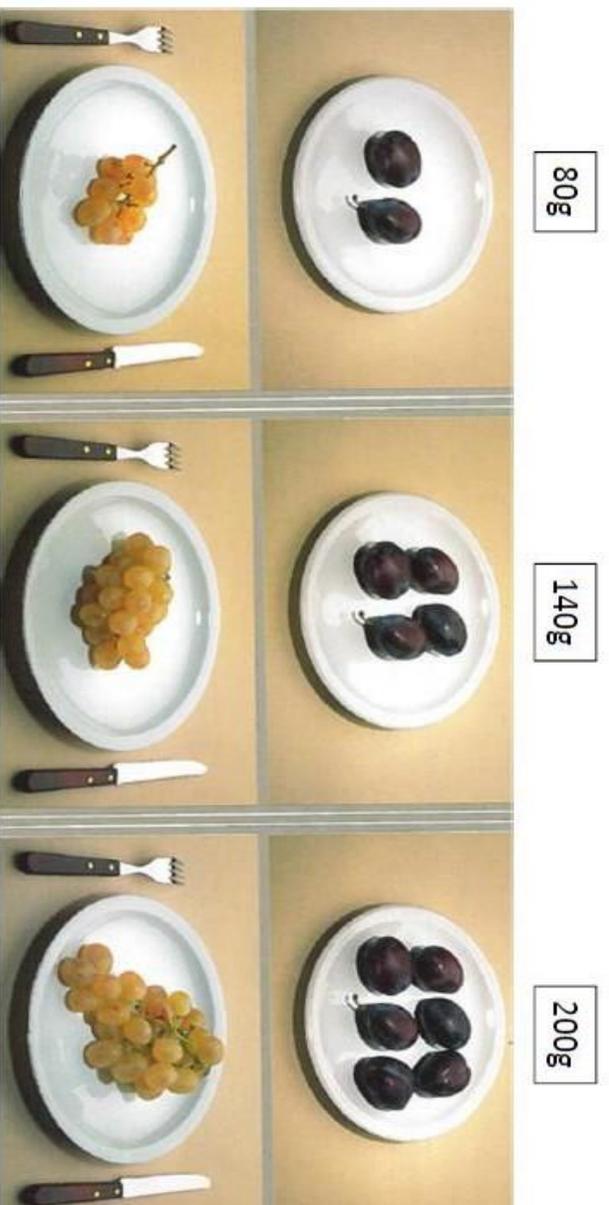


100g: kca

150g 510kc

200g:

7.Fruit



75g

175g

265g

75 g:

175g 87.5kc

265g:

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Jus de fruits 1Brioche au chocolat 1Yaourt Confiture Œufs au sirop	Fruit de saison- oeufs - Café au lait sucré Pain Confiture aux fruits secs	2oeufs Fruit au choix Fromage Chocolat au lait Croissant à la confiture	Pâté aux olives Fromages Café au laitsucré Jus de fruit Brioche AU CONFITURE	Biscuit sec au beurre Jus de fruit Pâté au fromage confiture margarine à tartiner	Mille- feuille- Jus de fruit Lait au chocolat Œufs aux confiture s	Pâté au fromage Biscuit au chocolat 1fruit confiture

Semainier (Petit-déjeuner)

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>-Pates à la sauce de tomate et à la viande hachée</p> <p>-Salade (laitue, thon, carottes,huile végétale)</p> <p>- Yaourt</p> <p>- Jus</p>	<p>Salade verte (laitue+carottes +huile)</p> <p>Plat de viande avec légumes cuit</p> <p>Fromage</p> <p>s- Jus</p> <p>Yaourt auxfruits</p> <p>Pain</p>	<p>2oeufs</p> <p>Pâté au fromage</p> <p>Salade (laitue +fenouil olives, huiles végétale</p> <p>Yaourt fruité</p>	<p>-Plat de légumineuse Poisson sauté Aux haricots</p> <p>Pain</p> <p>Fruit</p> <p>Yaourt</p> <p>t</p> <p>olives</p>	<p>Salade de riz+mais+olives Au fromage Plat de Sardine</p> <p>Jus de fruit ou fruit</p>	<p>-Soupe de légumes</p> <p>Pain</p> <p>Pates aux fromages et à la viande hachée</p> <p>Jus de fruits</p>	<p>Salade vertes (tomate laitue+ olive)</p> <p>Soupe de poisson</p> <p>Pain</p> <p>Fruit</p> <p>Fromage</p> <p>e</p>

Semainier (déjeuner)

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de crudités et de riz Viandes garnie d'haricot Jus de fruit Fromages en portions	Soupe de deux légumes Sardines sautées aux carottes Yaourt fruitée Jus defruit	Salade verte (laitue+ tomates aux olives) Plat de pâtes au poulet et au fromage Fruit Boisson	Salade de crudités Pâté de volaille garni avec des haricots verts Jus de fruit yaourt	Salade verte (au moins deux crudités) -Viandes hachée garnie decuidités Et au fromage Pain Fruit	Salade de crudités Volaille hachée au fromage Salade de fruits	Couscous garnie de petits poids et du petit lait et des œufs Salade de fruit Salade verte

Fiche de menu pour résidence universitaire

TABLEAUX RELATIF AU MENU MENSUEL

MOIS DE :

a) restaurant interne:

Jours / repas	Petit déjeuné	Valeur énergétique	Déjeuner	Valeur énergétique	Dîner	Valeur énergétique	Total énergie
Samedi	- - -		- - -		- - -		
Dimanche	- - -		- - -		- - -		
Lundi	- - -		- - -		- - -		
Mardi	- - -		- - -		- - -		
Mercredi	- - -		- - -		- - -		
Vendredi	- - -		- - -		- - -		

le médecin de la résidence universitaire
universitaire

Date et signature

Le chef de service de restauration à la résidence

Date et signature

Le représentant du comité de cité
date et signature

Références bibliographiques

[1] : Albert François creff : Manuel de diététique en pratique médicale

[2] : Les maladies nutritionnelles Ludwing Manfred Jacob

[3] : Nutrition clinique pratique Jean Louis Schlienger

[4] : Guide de l'équilibre Acide-base Florence Piquet

[5] : Atlas photo , table des composition des Aliments Suvimax, Serge Hercberg