

Recettes santé – équivalences alimentaires

Entrées	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Fier potage	-	½	-	½	1	-	-
Haricots magistraux	-	-	-	-	1	1	-
Poire et bleu	1	-	-	1	-	1	-
Polenta toute garnie	1	-	1	-	1	1	-
Salade Alexandrine	-	-	-	½	-	-	-
Salade «coup de cœur»	-	-	-	1	-	1	-
Salade «coup de tête»	-	-	1	-	1	1	-
Salade p'tite chafouine	-	-	-	-	1	1	-
Salade remue-ménage	-	-	-	½	-	1	-
Soufflé cabriole	1	-	-	-	1	1	-
Triangles florentins	1	-	½	-	½	1	-
Accompagnements	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Sauce calabraise	-	-	-	½	1	1	-
Vinaigrette «Oh!»	-	-	-	-	-	1	-