

TABLEAU DES FREQUENCES

Cible "personnes en milieu carcéral"

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi	
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits						28/56 mini	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides						12/56 maxi	
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						8/56 maxi	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						12/56 mini ⁽¹⁾	
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						8/56 mini	
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'oeuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						12/56 maxi	
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes						24/56	
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales						32/56	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽²⁾						12/56 mini	
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion ⁽²⁾						20/56 mini	
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						20/56 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides						8/56 maxi	
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides						12/56 maxi	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽³⁾						24/56 mini	

(1) dont 4 poissons gras (sardine, maquereau, saumon, hareng). Une entrée à base de poisson est ≥ 50 g.

(2) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée, en plat et en garniture

(3) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

Source : RECOMMANDATION NUTRITION - GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN - Version 2.0 - JUILLET 2015 01/2016. Edité par POMONA, S.A. au capital de 6.567.380 € ; Siège social : 3 avenue du Docteur Ténine 92160 ANTONY-552 044 992 RCS NANTERRE.

Sous réserve d'erreur typographique.