

Les menus

I- Définition :

On appelle menu d'un repas l'ensemble des plats qui sont proposés au cours de ce repas et consommés dans l'ordre où ils seront énumérés

II- Composition :

1) Principe de l'équilibre d'un menu :

Les menus doivent être équilibrés, cela signifie que chaque menu doit comporter en proportion convenable des aliments de chaque groupe

Nos menus sont généralement composés d'un plat principal et d'une garniture d'accompagnement (légumes cuits ou féculents cuits. C'est autour de ce plat qu'il faut construire l'équilibre des menus en ajoutant des plats complémentaires qui doivent comporter un produit laitier et des crudités

Ainsi un repas idéal doit comporter :

- Un légume cru et / ou cuit
- Une source de protide d'origine animale : viande, poisson, œuf
- Une portion de féculent
- Un produit laitier
- Un fruit cuit ou cru

2) Exemples de menus équilibrés

Le repas équilibré type pour une femme

- Une entrée : crudités ou potage
- Une portion (130 g en moyenne) de viande ou de poisson, ou 2 œufs
- Une portion de légumes (200 g)
- Une portion de pain (30 à 50 g) et/ou féculents (100 à 150 g cuit)
- Un produit laitier : yaourt, 100 g de fromage blanc ou de faisselle, 30 à 40 g de fromage...
- Un dessert : fruit ou autre

Repas équilibré : 2 menus parfaits

Menu 1

- Des carottes râpées vinaigrette
- Un steak haché avec des haricots verts et quelques pommes de terre vapeur
- Un yaourt nature
- Une compote

Menu 2

- Un demi pamplemousse
- Un pavé de saumon grillé avec des épinards et une petite portion de riz
- Une crème dessert

NB : certains menus peuvent comporter :

- 3 plats : entrée, résistance, dessert
- 4 plats : entrée, résistance, fromage, dessert
- 5 plats : entrée, résistance, salade, fromage, dessert

Il faut veiller en outre à ne pas accumuler dans un même menu plusieurs aliments pouvant entraîner chez certaines personnes un inconfort digestif

Par ailleurs les menus doivent être agréables à l'œil et au palais : cela stimule l'appétit et favorise le déclenchement des sécrétions digestives. Les repas doivent aussi être dégustés sans hâte et dans le calme

Remarque :

Evidemment, chacun peut et doit adapter ce modèle selon ses habitudes et ses goûts.

L'entrée par exemple n'est pas indispensable, bien qu'elle permette une meilleure régulation du poids.

Il ne faut pas non plus se forcer à avaler un repas complet si on n'a pas faim.

De même, il n'est pas toujours évident d'enchaîner entrée/plat/fromage/dessert quand on dispose d'une pause de 30 minutes pour manger.

Selon le principe qui est recommandé, **l'essentiel est de parvenir à l'équilibre alimentaire sur la journée, c'est-à-dire d'apporter à son organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions.**