

Recettes santé – équivalences alimentaires

Mets principaux	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Viandes							
Brochettes Nouvelle-Orléans	3	-	-	-	-	-	-
Côtelettes d'agneau loupot	2	-	-	½	-	-	-
Côtelettes de porc Cambrinus	3	-	-	½	-	-	-
Diablotins au veau	3	-	1	½	1	1	-
Escalopes de porc à l'alsacienne	3	-	-	-	1	-	-
Foie de veau et pomme d'amour	3	-	1	½	1	1	-
Salade de bœuf framboisée	3	-	-	-	1	1	-
Sandwich ébouriffé au porc	3	-	2	-	1	-	-
Saucisses «Bonne mère!»	3	-	½	-	-	-	-
Sauté de porc Maritza	4	-	2	-	1	-	-
Soupe repas d'antan	2	-	1	½	1	-	-
Souveraines côtelettes de veau	3	½	-	-	-	-	-

Mets principaux (suite)	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Volaille							
Coquilles de Florence	3	-	2	1	-	-	-
Couscous relevé au poulet	3	-	2	½	1	-	-
Dinde et légumes au parfum d'Asie	3	-	-	1	-	-	-
Din-Don-Burger	3	-	2	-	-	-	-
Escalopes de poulet à l'italienne	4	-	-	½	-	-	-
Pâté phyllo au poulet	4	-	1	-	1	-	-
Pizza bien garnie	4	-	2	1	-	1	-
Poulet aux pommes et aux canneberges	3	-	-	½	1	-	-
Poulet croustillant	3	-	1	-	-	1	-
Poulet de Marseille	3	-	-	1	-	-	-
Poulet et riz aux pois gourmands	4	-	1	½	1	-	-
Poulet secret	4	½	-	-	-	-	-

Mets principaux (suite)	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Salade Argenteuil au poulet	3	-	-	½	-	-	-
Sandwich «demi-lune» au poulet	3	-	1	½	1	-	-
Soupe repas à la façon de Tung	2	-	1	-	1	-	-
Poissons et fruits de mer							
Aiglefin vapeur	3	-	-	-	-	-	1
Roulade de poisson aux haricots	3	-	-	-	1	-	-
Rouleaux de riz revif	2	-	1	1	2	-	-
Salade cantonaise aux crevettes	2	-	2	-	1	-	-
Salade Eldorado au thon	2	-	1	-	1	-	-
Sardines du chef	2	-	1	-	-	1	-
Sauce «mille sabords!»	2	-	-	-	2	1	-
Timbales au chèvre et au saumon	4	-	2	-	-	1	-

Mets principaux (suite)	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Légumineuses, fromage et oeufs							
Casse-croûte astucieux	2	-	2	1	-	1	-
Coquilles de poivron aux lentilles	2	-	2	½	-	-	-
Lasagne légère	3	-	2	1	-	-	-
Nid de légumes mimosa	2	-	1	-	1	1	-
Salade du globe-trotter	2	-	2	½	1	1	-
Salade grecque aux pois chiches	2	-	1	-	1	1	-

Accompagnements	Aliments riches en protéines	Lait 2 % ou moins M.G.	Féculents	Fruits ou Légumes riches en glucides	Autres légumes	Matières grasses	Autres
Pommes de terre assaisonnées	-	-	2	-	-	-	-
Salsa minute à la mangue	-	-	-	½	1	-	-
Sauce alibi	-	-	-	-	-	-	1
Sauce flamboyante	-	-	-	½	1	-	-
Sauce froide à la dijonnaise	-	-	-	-	-	-	1
Vinaigrette au babeurre	-	-	-	-	-	-	1
Vinaigrette «Oh!»	-	-	-	-	-	1	-
Vinaigrette particulière	-	-	-	-	-	1	-
Vinaigrette rose framboise	-	-	-	-	-	1	-