Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

GORILLA

mobilesport.ch

Plan de menu pour un camp de sport scolaire

	1er jour	2e jour	3e jour	4e jour	5e jour
Déjeuner		**Bircher muesli** Thé, jemalt, lait (végétal), smoothie d'hiver Pain Beurre ou margarine, confiture, miel, fromage, Nutella maison	**Crêpes** Thé, jemalt, lait (végétal), smoothie d'hiver Pain Beurre ou margarine, confiture, miel, fromage, charcuterie Nutella maison	**Porridge amarante** Thé, jemalt, lait (végétal), smoothie d'hiver Pain Beurre ou margarine, confiture, miel, fromage, Nutella maison	**Pancakes** Thé, jemalt, lait (végétal), smoothie d'hiver Pain Beurre ou margarine, confiture, miel, fromage, Nutella maison
Dîner		**Quiche aux légumes** Boules d'énergie Fruits, carottes, noix, fruits secs Lassi à la pomme	**Salade de couscous** Pain à la banane Fruits, carottes, noix, fruits secs Mélange fruits secs et noix	**Sandwich** Fromage, charcuterie, concombres, carottes, salade, houmous, guacamole aux petits pois, fromage frais, cottage cheese Fruits, carottes, noix, fruits secs	**Bowl de riz** Cake aux carottes Fruits, carottes, noix, fruits secs
Souper	Salade de quinoa **Polenta avec ratatouille d'hiver** Séré aux fruits	Laitue feuille de chêne avec graines grillées, carottes et radis **Pommes de terre au four avec chips de légumes et dip, accompagnés de burger d'avoine ou hamburger** Muffins aux pommes	Velouté de potiron **Risotto aux tomates** Flan à la semoule aux baies chaudes	Salade betteraves-pommes **Spaghetti avec bolognaise de lentilles et/ou bolognaise classique** Cake aux marrons	

Toujours en réserve Fruits (pommes, poires, bananes, etc.), carottes, noix, fruits secs

Astuce Soupe d'orge à l'emporter
Barres de céréales, barres Gorilla

Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

GORILLA

mobilesport.ch

Alternatives en cas d'intolérances

Déclencheur d'une intolérance/allergie	Présent dans	Alternative
Lactose/sucre de lait	lait, crème, crème fraîche, crème acidulée, crème à café	lait et produits laitiers sans lactose, alternatives végétales, par exemple lait d'amande, d'avoine, de soja, de riz, etc.
	yaourt, séré, cottage cheese, fromage frais	produits sans lactose
	fromage à pâte molle et mi-dure, mozzarella	fromages affinés (parmesan, sbrinz, gruyère, emmental)
	saucisses crues, cuites, à bouillir, charcuterie	charcuteries sans lactose
	boissons avec lactosérum, poudres de protéines pours sportifs	eau minérale, thé, jus de fruits
	pain, pâtisseries, biscuits salés, chocolat, glace, muesli	produits de boulangerie sans lactose
Fructose/sucre de fruit et polyols (polyalcool)	pomme, poire, mangue, fruits à noyaux (par exemple: cerise, mirabelle, abricot, nectarine)	fraise, melon jaune, mandarine, banane peu mûre, myrtille, raisin, kiwi, orange, ananas
	fruits secs et baies	noix, graines, maïs séché, popcorn
	miel, sirop d'agave	confiture à la fraise, sirop d'érable
	jus de fruits	eau minérale, thé
	chewing-gums et bonbons avec édulcorants	produits avec les édulcorants acésulfame, cyclamate, aspartam, assugrin
	édulcorants (polyols tels que sorbitol, xylitol, mannitol) présents notamment dans les produits allégés, chewing-gum, bonbons, produits de boulangerie	sucre de table (saccharose), acésulfame, cyclamate, aspartam, assugrin
Gluten	blé, épeautre, orge, seigle, avoine, amidonnier, blé vert, blé khorasan (kamut), engrain, triticale	pommes de terre, maïs, riz, sarrasin, quinoa, amarante, millet, teff, légumineuses
	plats cuisinés, pains, produits de boulangeries, biscuits salés, pâtes, mélanges d'épices, sauces en poudre, smarties	produits sans gluten
	jemalt	poudre de cacao, caotina
	bouillon de légumes	bouillon sans gluten

Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Allergies, intolérances? Contactez l'**aha!infoline**
031 359 90 50
www.aha.ch

*Les produits avec le Label Allergie Suisse sont particulièrement bien adaptés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Plus d'informations: www.service-allergie-suisse.ch

Astuces OUGA

- Transformer les **restes** en un menu créatif le lendemain: gratin de pâtes, soupe, smoothie, rösti ou croûtons conviennent parfaitement.
- Conserver correctement les aliments permet de les **garder plus longtemps**: utiliser les différentes zones de température du réfrigérateur. Tu trouves des conseils sur: www.foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/
- Avec peu d'efforts, tu es capable de faire beaucoup de bien à l'environnement. Pense à trier carton, papier, PET, alu, piles et compost. Pour trouver le prochain centre de tri: www.recyling-map.ch
- Emporte ton sac à commissions, comme ça, tu éviteras les sacs en plastique.
- Tiens compte des labels ou fais un tour au marché. Utilise si possible peu de produits d'origine animale et si oui, choisis le label BIO: pour l'environnement (cycles naturels), pour les animaux (plein air) et pour toi.
- Choisis des fruits et légumes de saison. Ils ont la plupart du temps un moins long trajet derrière eux et ils ont un goût plus intense.