

# Nutrition: Plan des menus pour un camp de sport

Tout organisateur d'une semaine de camp (de sport) est confronté à ces questions: A quoi ressemble un plan de menus sains et équilibrés? Que faut-il acheter? Et en quelle quantité?

Camp de sport d'été – Plan des menus (pour des jeunes)

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour
<b>Déjeuner</b>	Pain, beurre, fromage, confiture, miel, céréales, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Porridge, yoghour ovomaltine, choc
<b>Collation</b>	Barre de céréales, pomme	Banane à la Nutella
<b>Dîner</b>	Salade iceberg Bouillon avec garniture Penne Tonino veloce, tomates fraîches, basilic, parmesan et crème	Lunch à griller Cerveles, tomates, pain, œufs
<b>Collation</b>	Fruits, noix	Banane
<b>Souper</b>	Salade frisée, soupe aux choux piquante Hachis et conquettes Yoghourt aux fruits	Laitue rouge Velouté au chou f Pommes de terre

Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'Office fédéral du sport, a concocté un plan de menus qui répond aux besoins d'un sportif pendant une phase d'entraînement intensive. Il propose également une vingtaine de recettes, ainsi qu'une liste d'achats adaptée au nombre de participants.

## Plan des menus pour un camp de sport d'été

### Liste d'achats

### 20 recettes

Source: «mobile» 2/2008, p. 38-39, Toni Breitenmoser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**