

# Classement de certains plats selon le GEMRCN

<p><b>Entrées contenant plus de 15% de lipides</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des <b>charcuteries</b> telles que rillettes, pâté de campagne, terrine de canard, pâté de lapin, pâté à base de poisson ou de crustacés, tarama, pâté de foie de porc, pâté de foie de volaille, foie gras, galantine, pâté en croûte, pâté de tête, coppa, chorizo, salami, saucisson sec, saucisson à l'ail, cervelas, mortadelle, rosette ;</li> <li>• <b>certaines préparations chaudes</b> telles que feuilletés, friands, quiche lorraine, tartes aux légumes, croissants au jambon, flamenkûches (tarte salée aux lardons), flamiche picarde, croque-monsieur, soufflé au fromage ;</li> <li>• <b>des entrées froides</b> comme le guacamole, le céleri rémoulade, la macédoine de légumes avec mayonnaise, la salade piémontaise, les salades composées à base de charcuterie et de fromages, les beignets type acras ou nems.</li> </ul> <p>Ne sont pas concernés les poissons gras comme le thon, la sardine, le saumon ou le maquereau du fait de leur action bénéfique dans le rééquilibrage des apports en acides gras essentiels. Il est recommandé de proposer les poissons gras avec du citron et non avec du beurre, et de ne pas mettre systématiquement à disposition des distributeurs de sauce grasse du type mayonnaise.</p>
<p><b>Crudités légumes ou fruits</b></p>	<p>Tous les légumes crus (tomate, concombre, carottes râpées...) et les fruits (pomelos)</p>
<p><b>Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides</b></p>	<p>Exemples : beignets, cordons bleus, aliments panés (steak du fromager, poisson pané, etc.), frites, pommes de terre rissolées, pommes dauphine, pommes duchesse, beignets de légumes. Les poissons meunière ne sont pas concernés.</p>
<p><b>Plats protidiques ayant un rapport P/L &lt; ou = à 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les légumes farcis, boulettes de viande, bolognaises, réalisés avec du steak haché à 20% ou plus de matière grasse ;</li> <li>• les bouchées à la reine, quiches, quenelles, omelettes garnies (fromage, lardons, pommes de terre rissolées), saucisses, beignets de volaille, cordons bleus, steaks du fromager.</li> </ul> <p>Les viandes hachées de bœuf ou de veau, ou l'égrené de bœuf, contenant 20% de matière grasse, entrant dans la réalisation de recettes sont aussi à limiter. Les plats composés à 100% d'œuf ne sont pas concernés, du fait de leur action bénéfique dans le rééquilibrage des apports en acides gras essentiels, et la qualité de leurs protéines. Il en est de même pour les poissons gras (thon, saumon, etc.) pour ce qui concerne leur richesse en acides gras essentiels.</p>
<p><b>Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L &gt; ou = 2</b></p>	<p>Les aliments concernés peuvent être, par exemple, des darnes, des filets, des dés, ou de l'émietté éventuellement reconstitué. Les recettes composées du type brandade, paella, gratin ou poisson meunière ou poisson pané sont à prendre en compte, si le grammage de poisson atteint au moins 70% du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée, et si le rapport P/L est au moins égal à 2. Les entrées ne sont pas prises en compte. De même, il n'est pas tenu compte du rapport P/L des <b>poissons gras</b> tels que thon, saumon, sardine, maquereau, bar (loup), rousette (saumonette) ou truite, dont la <b>consommation est recommandée car ils sont riches en vitamine D et en acides gras oméga 3.</b></p>
<p><b>Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie</b></p>	<p>Il s'agit de plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau, ou d'abats de boucherie.</p>
<p><b>Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des pizzas, quiches, croque-monsieur, hachis Parmentier, brandades, moussakas, cannellonis, raviolis, légumes farcis, nuggets, panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus industriels, boulettes de viande, poitrines de viande farcies, paupiettes, galopins, normandins ;</li> <li>• toutes les préparations composées d'une base viande, poisson, œuf ou fromage, éventuellement reconstituée, additionnées de divers ingrédients tels que protéines végétales, viandes de différentes espèces ou amidon.</li> </ul> <p>Les recettes composées du type brandade, paella, gratin ou poisson meunière sont à prendre en compte, si le grammage de poisson n'atteint pas 70% du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée.</p>
<p><b>Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes</b></p>	<p>Il s'agit des brocolis, choux, carottes, champignons, courgettes, épinards, haricots verts, macédoine, navets, petits pois, ratatouille..., etc. Quand une recette associe une base de légumes cuits à une base de féculents, cette recette est comptabilisée dans les fréquences de services de légumes cuits dès lors que ces derniers représentent plus de 50 % des ingrédients totaux servis.</p>

<p><b>Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tubercules : pommes de terre, patates douces, topinambours, etc. ;</li> <li>• fruits amylacés : châtaignes ;</li> <li>• riz et céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour), de maïs (polente) ou quinoa, légumes secs (flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.</li> </ul> <p>Quand une recette associe une base de féculents à une autre base de légumes, cette recette est comptabilisée dans les féculents dès lors que ces derniers représentent plus de 50% des ingrédients totaux servis.</p> <p>Les pommes de terre frites ou rissolées, bien que riches en lipides, ainsi que les recettes du type pizza servie en plat principal, sont prises en compte au titre des féculents.</p>
<p><b>Fromages contenant plus de 150mg de calcium par</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pâtes pressées cuites</b> : beaufort, comté, emmental, parmesan et spécialités fromagères de pâte pressée cuite</li> <li>• <b>pâtes pressées non cuites</b> : reblochon, maasdam, Pyrénées, fromage des Pyrénées au lait de brebis, saint-nectaire, cheddar, edam, gouda, saint-paulin, morbier, tomme de Savoie , mimolette, cantal, raclette et spécialités fromagères de pâte pressée</li> <li>• <b>pâtes persillées</b> : bleu des Causses, roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola</li> <li>• <b>pâtes molles</b> : Vacherin, pont l'évêque à 45%MG, camembert à 40%MG</li> </ul>
<p><b>Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pâtes molles à croûte fleurie</b> : camembert à 45% MG, camembert et apparenté à 50% MG, fromages genre camembert à 60%MG, brie, chaource, fromages à pâte molle allégé et spécialités fromagères à pâte molle</li> <li>• <b>pâtes molles à croûte lavée</b> : maroilles, livarot, munster, langres, époisses.</li> <li>• pâtes persillées : bleu de Bresse.</li> <li>• <b>Fromages fondus</b> : selon étiquetage</li> <li>• <b>Fromage de brebis</b> : Ossau-iraty, perail.</li> </ul>
<p><b>Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides, par portion</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yaourts</b> : yaourts nature, yaourt brassé, yaourt nature au lait partiellement écrémé, yaourt nature maigre, yaourt maigre sucré, yaourt nature sucré, lait fermenté au bifidus aromatisé, yaourt aromatisé , aux céréales, lait fermenté au bifidus aux fruits, yaourt aux fruits ou à la pulpe de fruits sucrés à 0% MG, yaourt aux fruits et aux édulcorants à 0% MG, yaourt bulgare ou velouté à la pulpe de fruits, yaourt au lait entier sucré, yaourt aux fruits au lait entier ,lait fermenté au bifidus nature</li> <li>• <b>Fromages blancs</b> : fromage blanc de campagne avec ou sans sucre, faisselle de 0 à 20% MG, fromage blanc aux fruits 20% MG, fromage blanc nature 20% MG-30% MG</li> <li>• <b>Fromages frais</b> : petit-suisse nature</li> <li>• <b>Desserts lactés</b> : Entremets, faits maison ou du commerce – clafoutis, riz au lait, etc. – laits gélifiés, crèmes dessert, mousses lactées aux fruits.</li> </ul>
<p><b>Desserts contenant plus de 15% de lipides</b></p>	<p>des <b>pâtisseries</b> comme les beignets, <b>viennoiseries</b>, gaufres, crêpes fourrées au chocolat, gâteaux à la crème, gâteaux au chocolat, brownies au chocolat et aux noix, quatre-quarts, gâteaux moelleux chocolatés type napolitain mini-roulé, biscuits chocolatés, biscuits sablés nappés de chocolat, biscuits secs chocolatés , galettes ou sablés, goûters chocolatés fourrés, gaufrettes fourrées, madeleines, biscuits secs feuilletés type palmier et cookies au chocolat , ainsi que d'autres desserts comme les tiramisus, crèmes brûlées et nougats glacés.</p>
<p><b>Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion</b></p>	<p>les entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés aromatisés, les chocolats viennois, les cafés liégeois, les îles flottantes, les mousses, les glaces, les crèmes glacées, les sorbets, certaines compotes de fruits, et les fruits au sirop ; les recettes à base de féculent, telles que riz au lait ou semoule au lait, ne sont pas à prendre en compte, du fait de leurs apports de glucides complexes dont l'augmentation de la consommation est recommandée.</p>
<p><b>Desserts de fruits crus</b></p>	<p>Tous fruits crus.</p>