

## AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/>	Beurre ou margarine non hydrogénée
<input type="checkbox"/>	Bicarbonate de soude (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Biscuits secs
<input type="checkbox"/>	Bouillon de bœuf
<input type="checkbox"/>	Bouillon de légumes
<input type="checkbox"/>	Bouillon de poulet
<input type="checkbox"/>	Café, thé
<input type="checkbox"/>	Câpres
<input type="checkbox"/>	Cassonade
<input type="checkbox"/>	Céréales de son
<input type="checkbox"/>	Céréales muesli
<input type="checkbox"/>	Chocolat noir (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Couscous de blé entier
<input type="checkbox"/>	Crème de blé
<input type="checkbox"/>	Crème sure légère
<input type="checkbox"/>	Eau de fleur d'oranger
<input type="checkbox"/>	Farine de blé entier
<input type="checkbox"/>	Feuilles de riz
<input type="checkbox"/>	Flocons d'avoine
<input type="checkbox"/>	Gélatine sans saveur (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Germe de blé
<input type="checkbox"/>	Graines de chanvre
<input type="checkbox"/>	Graines de chia
<input type="checkbox"/>	Graines de lin
<input type="checkbox"/>	Graines de sésame
<input type="checkbox"/>	Gruau nature
<input type="checkbox"/>	Huile en aérosol
<input type="checkbox"/>	Huiles (lin, canola, olive, noix, sésame, amande)
<input type="checkbox"/>	Lait de coco léger
<input type="checkbox"/>	Levure chimique (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Maïs soufflé nature ou réduit en gras
<input type="checkbox"/>	Mayonnaise légère
<input type="checkbox"/>	Miel
<input type="checkbox"/>	Moutarde de Dijon
<input type="checkbox"/>	Noix de coco râpée

<input type="checkbox"/>	Nouille de riz
<input type="checkbox"/>	Orge perlé
<input type="checkbox"/>	Parmesan
<input type="checkbox"/>	Pâtes courtes : macaroni, pennine
<input type="checkbox"/>	Pesto
<input type="checkbox"/>	Pouding au riz (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Pouding de soya (1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Quinoa
<input type="checkbox"/>	Riz arborio
<input type="checkbox"/>	Riz au jasmin
<input type="checkbox"/>	Riz basmati
<input type="checkbox"/>	Riz blanc
<input type="checkbox"/>	Riz brun
<input type="checkbox"/>	Riz sauvage
<input type="checkbox"/>	Sauce de poisson : nuoc-mam
<input type="checkbox"/>	Sauce Hoisin
<input type="checkbox"/>	Sauce soya légère
<input type="checkbox"/>	Sauce Tabasco
<input type="checkbox"/>	Sirop d'érable
<input type="checkbox"/>	Son d'avoine
<input type="checkbox"/>	Sorbet aux fruits (1500 et 1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Sucre
<input type="checkbox"/>	Sucre d'érable (1500 et 1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Tapenade d'olives noires
<input type="checkbox"/>	Tartinade à la framboise réduite en calories
<input type="checkbox"/>	Tomates séchées
<input type="checkbox"/>	Vin blanc
<input type="checkbox"/>	Vin rouge
<input type="checkbox"/>	Vinaigre balsamique
<input type="checkbox"/>	Vinaigre de cidre
<input type="checkbox"/>	Vinaigre de riz
<input type="checkbox"/>	Vinaigre de vin
<input type="checkbox"/>	Vinaigre de xérès (1500 et 1800 Calories)
<input type="checkbox"/>	Vinaigrette balsamique
<input type="checkbox"/>	Vinaigrette légère

## ÉPICES À AVOIR SOUS LA MAIN

<input type="checkbox"/>	Ail en poudre et en gousse
<input type="checkbox"/>	Aneth frais
<input type="checkbox"/>	Basilic frais
<input type="checkbox"/>	Basilic thaïlandais
<input type="checkbox"/>	Cannelle
<input type="checkbox"/>	Cardamome
<input type="checkbox"/>	Cari
<input type="checkbox"/>	Ciboulette
<input type="checkbox"/>	Citronnelle
<input type="checkbox"/>	Coriandre fraîche ou graines de coriandre
<input type="checkbox"/>	Cumin moulu ou graines de cumin
<input type="checkbox"/>	Curcuma
<input type="checkbox"/>	Estragon séché ou frais
<input type="checkbox"/>	Feuilles de menthe
<input type="checkbox"/>	Feuilles de romarin
<input type="checkbox"/>	Fève tonka
<input type="checkbox"/>	Garam masala
<input type="checkbox"/>	Gingembre frais ou en poudre
<input type="checkbox"/>	Noix de muscade
<input type="checkbox"/>	Origan séché
<input type="checkbox"/>	Paprika
<input type="checkbox"/>	Pâte de cari rouge
<input type="checkbox"/>	Pâte de cari vert
<input type="checkbox"/>	Persil frais
<input type="checkbox"/>	Persil plat
<input type="checkbox"/>	Piment d'Espelette
<input type="checkbox"/>	Piment de Cayenne
<input type="checkbox"/>	Poivre
<input type="checkbox"/>	Poudre de cari doux
<input type="checkbox"/>	Romarin
<input type="checkbox"/>	Sambal oelek
<input type="checkbox"/>	Sauge
<input type="checkbox"/>	Thym frais ou séché
<input type="checkbox"/>	Toute-épice
<input type="checkbox"/>	



# Listes d'épicerie

*pour 1 portion*

## PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagel de blé entier : ½	-	-	-
<input type="checkbox"/> Biscottes de grains entiers (de 5 g) : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 2	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Galettes de riz nature	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Muffin anglais de blé entier : 1	-	+ ½	+ ½
<input type="checkbox"/> Pain aux noix : 1 tranche mince	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 1 tranche	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier (100 %) sans sucre et sans gras : 2 tranches	-	+ 1 tranche	-
<input type="checkbox"/> Pain pita de blé entier : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tortilla de blé entier : 1	-	-	-

## LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie : 600 ml (2 ½ t.)	-	+ 250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Boisson probiotique : 93 ml (1 contenant)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage cheddar allégé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage cottage : 1 % m.g. : 250 g (8 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage à tartiner allégé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage de chèvre affiné à 21 % : 45 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage de chèvre frais : 20 g (¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (moins de 18 % m.g.) : 100 g (3 ½ oz)	-	-	+ 50 g (1 ¾ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage mozzarella allégé : 55 g (1 ¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage ricotta allégé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1 % m.g. : 885 ml (3 ½ t.)	-	+ 305 ml (1 ¼ t.)	+ 185 ml (¾ t.)
<input type="checkbox"/> Rondelles de fromage emballées individuellement (de 20 g) : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt à la vanille 0 % m.g. : 200 g (6 ¾ oz)	-	+ 100 g (3 ½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Yogourt glacé à la vanille :	-	+ 125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec nature 0 % m.g. : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec à la vanille 0 % m.g. : 20 g (¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec aux fruits 0 % m.g. : 100 g (3 ½ oz)	-	+ 100 g (3 ½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 0 % m.g. : 10 g (⅓ oz)	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Ananas frais : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Asperges vertes : 2 bottes	-	-	-
<input type="checkbox"/> Aubergine : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Bleuets : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Canneberges séchées : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 3 grosses	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Céleri : 2 grosses branches	-	-	-
<input type="checkbox"/> Cerises :	-	+ 15	-
<input type="checkbox"/> Champignons shiitakes : 60 ml (¼ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Champignons de Paris : 60 ml (¼ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Citron vert : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Clémentine : 1	-	+ 2	+ 1
<input type="checkbox"/> Cœurs de palmiers en conserve : 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombres : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courgette : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Cresson :	-	+ 1	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Dattes séchées de type medjool :	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Dattes séchées : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Échalotes françaises : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Endives : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Épinards : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fraises : 295 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises : 125 ml (½ t.)	-	+ 60 ml (¼ t.)	-
<input type="checkbox"/> Haricots verts : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jeunes pousses d'épinards :	-	+ 250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes :	-	+ 200 ml (¾ t.)	+ 200 ml (¾ t.)
<input type="checkbox"/> Jus d'orange : 125 ml (½ t.)	-	-	+ 125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Kiwis : 2	-	+ 1	-
<input type="checkbox"/> Laitue : 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Mâche : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Mangue : 1	-	-	+ ¼
<input type="checkbox"/> Mini bok-choy : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Nectarine : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon blanc : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Orange :	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Pamplemousse :	-	+ ½	-
<input type="checkbox"/> Pêche : 1	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS (SUITE)

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Pleurotes : 60 ml (¼ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poires : 2	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Poire Anjou :	-	-	+ ½
<input type="checkbox"/> Pois mange-tout : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons verts : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pomme de terre : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prune : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Raisins rouges : 28	-	-	+ 5
<input type="checkbox"/> Tomate : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates italiennes : 2 petites	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates miniatures : 500 ml (2 t.)	-	-	-

## VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes : 6	-	-	-
<input type="checkbox"/> Amandes tranchées : 10 ml (2 c. à t.)	-	+ 15 ml (1 c. à s.)	-
<input type="checkbox"/> Amandes en bâtonnets	-	-	+ 30 ml (2 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Arachides : 10 ml (2 c. à t.)	-	-	+ 7,5 ml (1 ½ c. à t.)
<input type="checkbox"/> Beurre d'amande	-	+ 15 ml (1 c. à s.)	+ 5 ml (1 c. à t.)
<input type="checkbox"/> Beurre d'arachide : 10 ml (2 c. à t.)	-	+ 15 g (½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Creton maigre de veau : 15 g (½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Dinde fumée sans gras : 50g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Escalope de porc : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Filet d'aiglefin : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Filet de saumon : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Houmous	-	-	+ 90 g (3 oz)
<input type="checkbox"/> Jambon : 50 g (1 ¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Noix de Grenoble	-	+ 3 ou 15 ml (1 c. à s.)	+ 2
<input type="checkbox"/> Œufs : 6	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pacanes hachées : 10 ml (2 c. à t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois chiches : 160 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poitrine de poulet : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Surlonge de bœuf : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Thon : 50 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme : 150 g (5 oz)	-	-	-

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagel de blé entier : ½	-	-	-
<input type="checkbox"/> Biscottes de grains entiers (de 5 g) : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes de riz nature :	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Muffin anglais de blé entier : 1	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Muffin au son maison (de 40 g) :	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier (100 %) sans sucre et sans gras : 5 tranches	+ 1 tranche	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de seigle : 1 tranche	+ 1 tranche	-	-
<input type="checkbox"/> Pain naan : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de grains entiers (100 %) : 1 tranche	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tortilla de blé entier : 1	-	-	-

## LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bâtonnet de fromage (de 21 g) : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie : 725 ml (3 t.)	+ 125 ml (½ t.)	+ 250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie à la vanille :	-	-	+ 180 ml (¾ t.)
<input type="checkbox"/> Boisson probiotique : 93 ml (1 contenant)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage cheddar allégé râpé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage à tartiner allégé : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage brie 26 % m.g. : 25 g (⅞ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (moins de 18 % m.g.) : 75 g (2 ½ oz)	+ 25 g (⅞ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage mozzarella allégé 17 % m.g. : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1 % m.g. : 1175 ml (4 ¾ t.)	+ 250 ml (1 t.)	+ 750 ml (3 t.)	-
<input type="checkbox"/> Fromage ricotta allégé : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt à la vanille 0 % m.g. : 300 g (10 oz)	+ 100 g (3 ⅓ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt à la vanille 1 ou 2 % m.g. : 100 g (3 ⅓ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec à la vanille 0 % m.g. : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec aux fruits 0 % m.g. : 100 g (3 ⅓ oz)	+ 100 g (3 ⅓ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec nature 0 % m.g. : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1 % ou 2 % m.g. : 25 g (⅞ oz)	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Ananas	-	-	+ 1 tranche
<input type="checkbox"/> Banane : 1	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Brocoli : 125 ml (½ t.)	-	-	+ 125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Canneberges séchées : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 10	-	-	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 5 branches	+ 1 branche	-	-
<input type="checkbox"/> Champignons : 125 ml (½ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Citrons verts : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Clémentines : 1	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Cœurs de palmiers en conserve : 3 ou 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombre : 1 ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombre libanais : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courge musquée (chair) :	+ 625 ml (2 ½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Échalote française : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Endives :	+ 250 ml (1 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Fenouil : 75 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fraises : 330 ml (1 ⅓ t.)	+ 125 ml (½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises : 125 ml (½ t.)	-	-	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Haricots jaunes : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Haricots verts : 310 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 400 ml (1 ⅓ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Kiwis : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Laitue : 500 ml (2 t.)	+ 250 ml (1 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Mais en grains : 300 ml (1 ⅓ t.) ou 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Mélange de légumes asiatiques surgelés : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Mûres : 250 ml (1 t.)	-	-	+ 125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Oignons : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon jaune : 1	+ ½	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon rouge : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon vert : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oranges : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pamplemousse : 1	+ 1	-	-
<input type="checkbox"/> Papaye : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pêches : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poire :	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Poireau : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois mange-tout : 125 ml (½ t.)	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS (SUITE)

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Poivrons au choix : 2 petits	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivron vert : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes : 3	+ 5	-	-
<input type="checkbox"/> Pomme de terre : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prunes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Raisins : 12	+ 20	-	-
<input type="checkbox"/> Roquette : quelques feuilles	-	-	-
<input type="checkbox"/> Sauce tomate : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates étuvées : 270 ml (9 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates miniatures : 125 ml (½ t.)	-	-	-

## VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes : 6	-	-	+ 18
<input type="checkbox"/> Amandes en bâtonnets : 5 ml (1 c. à t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Beurre d'arachide : 10 ml (2 c. à t.)	+ 25 ml (5 c. à t.)	+ 5 ml (1 c. à t.)	-
<input type="checkbox"/> Blanc d'œuf liquide : 90 ml (⅓ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Bœuf : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fèves rouges : 160 ml (⅔ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Filet de flétan : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Filet de porc : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 10 ml (2 c. à t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Hauts de cuisses de poulet : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Houmous :	+ 30 ml (2 c. à s.)	+ 30 ml (2 c. à s.)	-
<input type="checkbox"/> Lentilles vertes : 180 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Magret de canard : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Noix de cajou : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Noix de Grenoble : 45 ml (3 c. à s.)	-	-	+ 60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Noix de pin : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pacanes : 10 ml (2 c. à t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois chiches : 310 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet : 105 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Saucisse végétarienne (de 46 g) : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Saumon : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Thon pâle : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagel de blé entier :	-	-	+ ½
<input type="checkbox"/> Biscottes de grains entiers (de 5 g) : 2	+ 5	-	-
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes de riz nature :	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Muffin anglais de blé entier : 1	-	-	+ ½
<input type="checkbox"/> Pain aux noix : 1 tranche mince	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain ciabatta de grains entiers (10 x 10 cm) : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier (100 %) sans sucre et sans gras : 1 tranche	+ 2 tranches	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de grains entiers : 1 tranche	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain pita de blé entier : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tortillas de blé entier : 4	-	-	-

## LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Boisson de soya enrichie : 380 ml (1 ½ t.)	-	+ 125 ml (½ t.)	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Boisson probiotique : 93 ml (1 contenant)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1 % m.g. : 250 g (8 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage feta de brebis : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (moins de 18 % m.g.) : 100 g (3 ½ oz)	-	-	+ 25 g (¾ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage mozzarella allégé 17 % m.g. : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage suisse 17 % m.g. : 1 tranche de 19 g (¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage suisse allégé : 55 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1 % m.g. : 895 ml (3 ¾ t.)	-	+ 375 ml (1 ½ t.)	+ 585 ml (2 ½ t.)
<input type="checkbox"/> Rondelle de fromage emballée individuellement (de 20 g) : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourt à la vanille 0 % m.g. : 300 g (10 oz)	-	100 g (3 ½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Yogourt grec nature 0 % m.g. : 300 g (10 oz)	-	-	+ 125 g (3 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Yogourt grec aux fruits 0 % m.g. : 100 g (3 ½ oz)	-	100 g (3 ½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1 % ou 2 % m.g. : 15 g (½ oz)	-	-	+ 15 g (½ oz)

## LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Ananas : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Asperges vertes : 6	+ 5	-	-
<input type="checkbox"/> Banane : 1	-	-	+ ½

## LÉGUMES ET FRUITS (SUITE)

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bleuets : 125 ml (½ t.)	-	-	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Brocoli : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 3 branches	-	-	-
<input type="checkbox"/> Céleri-rave :	-	-	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Cerises :	-	-	+ 10
<input type="checkbox"/> Champignons : 125 ml (½ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Champignons blancs : 60 ml (¼ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Champignons shiitakes : 125 ml (½ t.) ou 1 barquette	-	-	-
<input type="checkbox"/> Choux chinois miniatures : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 1 ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Citrons : 2	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Clémentine : 1	-	-	+ 1
<input type="checkbox"/> Cœurs de palmiers en conserve : 3 ou 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombres : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombre libanais : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courgette : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Dattes séchées : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Échalote française : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fèves germées : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fraises : 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises 250 ml (1 t.)	-	-	+ 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Jeunes pousses d'épinards : 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 200 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Kiwis : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Laitue boston : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Laitue mélangée : 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Luzerne : au goût	-	-	-
<input type="checkbox"/> Maïs en grains : 125 ml (½ t.) ou 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Nectarine :	+ 1	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon rouge : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Olives noires : 5	-	-	-
<input type="checkbox"/> Olives vertes : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Orange : 1	+ 2	-	-
<input type="checkbox"/> Pamplemousse : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pêche : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Petits fruits mélangés : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Petits pois surgelés : 60 ml (¼ t.)	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS (SUITE)

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Poire : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poires Anjou :	-	-	+ 2
<input type="checkbox"/> Pois mange-tout : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pomme : 1	-	-	+ ½
<input type="checkbox"/> Pomme de terre : 1 moyenne	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre grelot : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prunes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Purée de fruits sans sucre ajouté : 1 coupe individuelle	-	-	-
<input type="checkbox"/> Sauce tomate : 45 ml (3 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomate : 1 petite	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates miniatures : 125 ml (½ t.)	-	-	-

## VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes :	-	-	+ 24
<input type="checkbox"/> Amandes concassées : 45 ml (3 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Beurre d'amande : 25 ml (5 c. à t.)	-	+ 10 ml (2 c. à t.)	-
<input type="checkbox"/> Beurre d'arachide :	-	+ 10 ml (2 c. à t.)	+ 15 ml (1 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Bœuf haché extra-maigre : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Creton maigre de veau :	-	-	+ 15 g (½ oz)
<input type="checkbox"/> Crevette moyenne (31-40) : 6	-	-	-
<input type="checkbox"/> Dinde hachée extra-maigre : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Edamames : 310 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Escalope de poulet : 75 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fèves rouges : 75 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Filet de morue : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	+ 15 ml (1 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Haricots noirs : 310 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Houmous : 30 g (1 oz)	+ 60 g (2 oz)	+ 60 g (2 oz)	+ 60 g (2 oz)
<input type="checkbox"/> Œuf : 1	+ 1	+ 1	+ 1
<input type="checkbox"/> Pacanes : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches :	-	-	+ 15 ml (1 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Filet de bœuf : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois chiches : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet : 110 g (3 ¾ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prosciutto : + 1 tranche de 15 g (½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Thon pâle : 120 g (4 oz) ou 1 boîte	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bagel de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Biscottes de grains entiers (de 10 g) : 4	-	-	-
<input type="radio"/> Gaufres d'avoine et de blé : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Muffin anglais de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pain aux olives : 2 tranches	-	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier (100 %) sans sucre et sans gras : 3 tranches	+ 1 tranche	-	-
<input type="radio"/> Pain de seigle :	+ 1 tranche	-	-
<input type="radio"/> Pain naan : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Tortillas de blé entier : 2	-	-	-

## LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bâtonnet de fromage (de 21 g) : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Boisson probiotique : 93 ml (1 contenant)	-	-	-
<input type="radio"/> Bocconcini : 30 g (1 oz)	+ 30 g (1 oz)	-	-
<input type="radio"/> Boisson d'amande enrichie à la vanille non sucrée : 180 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Boisson de soya enrichie : 830 ml (3 ½ t.)	+ 430 ml (1 ½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Fromage à tartiner allégé : 15 g (½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage cheddar allégé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage de chèvre affiné : 15 g (½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage de chèvre frais :	-	+ 30 g (1 oz)	-
<input type="radio"/> Fromage feta allégé : 25 g (½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage allégé moins de 18 % m.g. : 125 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage suisse allégé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Lait 1 % m.g. : 865 ml (3 ½ t.)	+ 250 ml (1 t.)	+ 375 ml (1 ½ t.)	-
<input type="radio"/> Rondelle de fromage emballée individuellement (de 40 g) : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Yogourt à la vanille 0 % m.g. : 300 g (10 oz)	+ 100 g (3 ½ oz)	+ 200 g (6 ½ oz)	-
<input type="radio"/> Yogourt grec aux fruits 0 % m.g. : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Yogourt grec nature 0 % m.g. : 205 g (6 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Yogourt nature 1 % m.g. : 15 g (½ oz)	-	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Asperges : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Aubergine pourpre :	-	+ 1 petite	-
<input type="radio"/> Banane : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Betterave :	-	+ 1	-
<input type="radio"/> Brocoli : 500 ml (2 t.)	+ 125 ml (½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Canneberges séchées : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	-
<input type="radio"/> Carottes : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Céleri : 3 grosses branches	-	-	-
<input type="radio"/> Cerises :	-	+ 20	-
<input type="radio"/> Chou : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Chou chinois : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Citrons verts : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Clémentine : 1	-	+ 1	-
<input type="radio"/> Cœurs d'artichauts : 5	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre libanais : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Courgettes : 1	-	+ 1	-
<input type="radio"/> Dattes de type medjool : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Edamames : 180 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Épinards : quelques feuilles	-	-	-
<input type="radio"/> Fenouil : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Fèves germées : 75 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Fraises : 250 ml (1 t.)	+ 375 ml (1 ½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Framboises : 250 ml (1 t.)	+ 125 ml (½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Jeunes pousses d'épinards : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de citron vert : 20 ml (4 c. à t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes :	+ 180 ml (6 ½ oz)	+ 625 ml (22 oz)	-
<input type="radio"/> Jus d'orange : 30 ml (2 c. à s.)	-	+ 125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Kiwi : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Laitue : 275 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Maïs en grains : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Mangue : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates miniatures : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Mûres : 250 ml (1 t.)	-	+ 125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Navet : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	-
<input type="radio"/> Nectarine :	-	+ 1	-
<input type="radio"/> Oignon : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Oignon rouge : 15 ml (1 c. à s.)	-	+ 2 rondelles	-
<input type="radio"/> Oignon vert : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Olives noires : 9	-	-	-
<input type="radio"/> Olives vertes : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Orange : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pamplemousse : 1	+ ½	-	-

## LÉGUMES ET FRUITS (SUITE)

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Pêche : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Petits fruits : 180 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pleurotes : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Poivron au choix : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Poivron rouge : 185 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pomme : 1	-	+ 1	-
<input type="radio"/> Pomme de terre : 1 petite	-	-	-
<input type="radio"/> Prunes : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Purée de pommes non sucrée : 111 g (1 contenant individuel)	-	-	-
<input type="radio"/> Raisins :	-	+ 20	-
<input type="radio"/> Raisins secs : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	-
<input type="radio"/> Roquette : 375 ml (1 ½ t.)	-	+ 500 ml (2 t.)	-
<input type="radio"/> Tomate : 1 petite	-	-	-
<input type="radio"/> Tomate italienne : 1 petite	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates miniatures : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Salade de fruits frais : 125 ml (½ t.)	-	-	-

## VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes :	-	+ 18	+ 27
<input type="radio"/> Amandes en bâtonnets : 20 ml (4 c. à t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Beurre d'arachide :	-	+ 20 ml (4 c. à t.)	-
<input type="radio"/> Bœuf (surlonge) : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Crevettes nordiques : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Crevettes tigrées : 6	-	-	-
<input type="radio"/> Dindon haché : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Escalope de veau : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Filet de mahi-mahi : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Graines de tournesol :	-	-	+ 15 ml (1 c. à s.)
<input type="radio"/> Haricots noirs : 180 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Houmous : 45 g (1 ½ oz)	+ 60 g (2 oz)	-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble : 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="radio"/> Noix de pin :	-	-	+ 15 ml (1 c. à s.)
<input type="radio"/> Œufs : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Poitrine de poulet : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Poulet : 50 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon fumé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Thon : 60 g (2 oz)	-	-	-

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.