

Les menus au choix que nous proposons vous permettent de composer vous-même votre repas. Si vous devez suivre un régime, choisissez les éléments composant votre repas en tenant compte des possibilités et recommandations indiquées ci-après.

Nous n'intervenons pas dans votre choix : attention à ce qu'il ne soit pas en contradiction avec le régime que vous devez suivre (par exemple, charcuterie et fromage pour un régime pauvre en sel).

Soyez également vigilants aux autres aliments et ingrédients qui ne sont pas fournis par nous (par exemple sel de table, beurre salé ou biscuits salés pour un régime sans sel ou boissons sucrées et friandises pour un régime sans sucre).

Ne vous mettez pas à suivre un régime sans avis médical. Des restrictions trop importantes risquent de vous faire perdre le plaisir de manger, et d'entraîner un déséquilibre important. De même si vous suivez un régime depuis longtemps, vérifiez auprès de votre médecin qu'il est toujours indispensable.

REGIME PAUVRE EN SEL : possibilités et recommandations <i>(un régime pauvre en sel réduit vos apports en sel sans les limiter totalement)</i>	
<u>ATTENTION !</u>: Seule la première ligne des entrées, des plats et des légumes peut être déclinée en sans sel.	
POTAGE	Vous pouvez commander un potage sans sel <u>à condition</u> de rajouter la lettre S entourée . ➤ Exemple : <input checked="" type="checkbox"/> Potage s
ENTREE / PLAT CHAUD / LEGUME	<i>RAPPEL</i> : Seul le choix proposé sur la première ligne de chacun de ces composants (entrées, plats et légumes) peut être décliné en sans sel (et à condition de rajouter la lettre S entourée) ➤ <u>Exemple pour un plat chaud</u> : 1° plat proposé (1° ligne) : filet de lieu sauce beurre blanc 2° plat proposé (2° ligne) : boudin noir Vous pourrez commander un plat sans sel <u>à la double condition</u> de choisir le poisson (plat de la 1° ligne) et de rajouter la lettre S entourée . <u>Avertissement</u> : le plat commandé en sans sel pourra être différent du plat indiqué en normal (exemple : macédoine mayonnaise remplacée par macédoine nature ou saucisse remplacée par rôti de porc). Remarque : pour certaines entrées (type crudités) et les salades vertes, la dose de vinaigrette (fournie à part) comportant du sel, ne doit pas être utilisée dans le cadre d'un régime pauvre en sel .
JAMBON - PUREE	Si vous commandez un jambon-purée, seule la purée peut être commandée sans sel (à condition de rajouter la lettre S entourée)
FROMAGE OU YAOURT	Attention : les fromages ne peuvent pas être commandés en sans sel. Choisissez de préférence le yaourt proposé.

REGIME PAUVRE EN SUCRE : possibilités et recommandations	
Potage ou LAITAGE	Vous pouvez commander un <u>laitage sans sucre</u> en cochant la case appropriée
Fromage ou YAOURT	Vous pouvez commander un <u>yaourt sans sucre</u> en cochant la case appropriée
DESSERT	Vous pouvez commander un <u>dessert sans sucre</u> en cochant la case appropriée ou choisir le fruit proposé. Le dessert sans sucre servi sera soit le dessert du jour si il peut être décliné en sans sucre (exemple fromage blanc ou compote décliné en sans sucre), soit un fruit, soit un laitage sans sucre.

AUTRES REGIMES : possibilités et recommandation	
REGIME HYPOCALORIQUE	un régime hypocalorique a pour objectif de réduire l'apport calorique en limitant les sucres et les graisses. ☞ Privilégier les légumes verts, les fruits et les plats sans sauce
PLATS SANS SAUCE (pour des régimes pauvre en graisse par exemple)	vous pouvez commander un plat sans sauce <u>à condition</u> de rajouter la mention SSAU entourée . ➤Exemple: <input checked="" type="checkbox"/> Bœuf bourguignon SSAU
DIFFICULTES A DECOUPER LA VIANDE	vous pouvez commander une viande émincée <u>à condition</u> de rajouter la mention EM entourée . ➤Exemple: <input checked="" type="checkbox"/> Poulet rôti EM
TEXTURES MOULINEES - MIXEES	nous ne proposons pas de plats moulinés ou mixés pour des raisons de délais de conservation des textures moulinées ou mixées. Nous vous conseillons l'utilisation d'un robot mixeur ou de choisir des plats faciles à mastiquer (purée, filet de poisson, etc.)