



RECOMMANDATION NUTRITION

GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION

GEM-RCN

Version 2.0 – JUILLET 2015

**DIRECTION
DES AFFAIRES JURIDIQUES**



Annexe 2.3 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments pour les personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
PAIN	50	50
CRUDITÉS sans assaisonnement		
Avocat	80	80
Carottes, céleri et autres racines râpées	70	70
Choux rouges et choux blanc émincé	70	70
Concombre	90	90
Endive	70	70
Melon, Pastèque	150	150
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)	1/2 (ou 80)	1/2 (ou 80)
Radis	60	60
Salade verte	30	30
Tomate	80	80
Salade composée à base de crudités	80	80
Champignons crus	80	80
Fenouil	70	70
CUIDITES sans assaisonnement		
Potage à base de légumes (en litres)	250 ml	250 ml
Artichaut entier (à l'unité)	1	1
Fond d'artichaut	80	80
Asperges	80	80
Betteraves	80	80
Céleri	80	80
Champignons	80	80
Choux-fleurs	80	80
Cœurs de palmier	70	70
Fenouil	70	70
Haricots verts	80	80
Poireaux (blancs de poireaux)	80	80
Salade composée à base de légumes cuits	80	80
Soja (germes de haricots mungo)	70	70
Terrine de légumes	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	100	100

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES		
Œuf dur (à l'unité)	1	1
Hareng	50	50
Maquereau	50	50
Sardines (à l'unité)	2	2
Thon au naturel	50	50
Jambon cru de pays	50	50
Jambon blanc	50	50
Pâté, terrine, mousse	50	50
Pâté en croûte	65	65
Rillettes	50	50
Salami – Saucisson – Mortadelle	50	50
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES		
Nems	50	50
Crêpes	50	50
Friand, feuilleté	80 à 120	55 à 70
Pizza	70	70
Tarte salée	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	8	8
VIANDES SANS SAUCE		
BŒUF		
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	100	70
Rôti de bœuf, steak	80	60
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	100	70
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	100	70
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	4	3
VEAU		
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	100	70
Escalope de veau, rôti de veau	80	60
Steak haché de veau, viande hachée de veau	100	70
Hamburger de veau, Rissole de veau, Préparation de viande de veau hachée	100	70
Paupiette de veau	100	70
AGNEAU-MOUTON		
Gigot	80	60
Sauté (sans os)	100	70
Côte d'agneau avec os	100	70
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	4	3
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	2	2
PORC		
Rôti de porc, grillade (sans os)	80	60
Sauté (sans os)	100	70
Côte de porc (avec os)	100	70
Jambon DD, palette de porc	80	70
Andouillettes	100	70
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	2	2

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
VOLAILLE-LAPIN		
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	80	60
Sauté et émincé de volaille	100	70
Jambon de volaille	80	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	100	70
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	140	100
Brochette	100	70
Paupiette de volaille	100	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	5	3
Escalope panée de volaille ou autre viande	100	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	140	100
Sauté et émincé de lapin (sans os)	100	70
Paupiette de lapin	100	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	2	2
ABATS		
Foie, langue, rognons, boudin	100	70
Tripes avec sauce	100 à 200	140
OEUFs (plat principal)		
Oeufs durs (à l'unité)	2	1,5
Omelette	90	60
POISSONS (Sans sauce)		
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	100	70
Brochettes de poisson	100	70
Darne	120	80
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	100	70
Poissons entiers	150	110
PLATS COMPOSES		
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	100	70
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés ...)	250	175
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal	150	150
Quenelle	120	80
LEGUMES CUIITS	150	150
FÉCULENTS CUIITS		
Riz – Pâtes – Pommes de terre	200	150
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	230	180
Frites	200	150
Chips	30	30
Légumes secs	200	150
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	8	8

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
FROMAGES	16 à 40	16 à 40
LAITAGES		
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	100 à 120	100 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100-125	100-125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120	100 à 120
DESSERTS		
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	80 mini	80 mini
Fruits cuits	80 mini	80 mini
Fruits secs	30	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	40-60	40-60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	60-80	60-80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30-50	30-50
Biscuits d'accompagnement	20	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 150	50 à 150
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100

PETIT DEJEUNER

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson lactée (en ml)	250 dont au moins 150 de lait
Autres boissons (café, thé,...) (en ml)	250
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	30 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120
Pain	50 minimum
Biscottes	4
Céréales	30 à 50
Beurre	16 à 20
Confiture ou miel	30
Fruits crus ou cuits	80 minimum
Fruits secs	30

COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson (en ml)	150
Boisson lactée (en ml)	Au moins 100 ml de lait
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	16 à 20
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	30 à 60
Desserts lactés	90 à 125
Pain	20 à 30
Pâtisserie, biscuits	30 à 60
Fruits crus ou cuits	80 minimum
Pâtes de fruits, fruits secs	30