

Nutrition: Plan des menus d'un camp de sport

Tout organisateur d'une semaine de camp (de sport) est confronté à cette question: à quoi ressemble un plan de menus sains et équilibrés? Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'OFSPPO, vous en a concocté un qui répond aux besoins d'un sportif pendant une phase d'entraînement intensive.

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

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Déjeuner	Pain, beurre, fromage, confiture, miel, céréales, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Porridge, yoghourt aux fruits, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Bircher muesli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, séré aux fruits
Collation	Barre de céréales, pomme	Banane à la Nutella, sandwich	Fruits
Dîner	Salade iceberg Bouillon avec garniture Penne Tonino veloce, tomates fraîches, basilic, parmesan et crème	Lunch à griller Cervelas, tomates, pommes de terre, pain, œufs	Salade pommée Potage froid à la tomate Aubergines farcies au riz et aux légumes
Collation	Fruits, noix	Banane	Petits pains
Souper	Salade frisée, soupe aux choux piquante Hachis et cornettes Yoghourt aux fruits	Laitue rouge Velouté au chou-fleur Pommes de terre en robe de chambre et fromage Pomme citron	Salade de chou chinois Soupe à la semoule Riz Casimir, émincé de poulet, fruits et curry Salade d'ananas

	4 ^e jour	5 ^e jour	6 ^e jour
Déjeuner	Idem au 1 ^{er} jour Lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Bircher muesli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Idem au 1 ^{er} jour Lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt
Collation	Banane, pain croustillant, noix	Pain et fromage Gala	Biberli
Dîner	Salade batavia Bouillon de légumes Bami Goreng, nouilles sautées à la thaïlandaise avec œufs et légumes	Salade de crudités avec noisettes Velouté de pommes de terre au gingembre Lasagne végétarienne ou moussaka végétarienne	Salade de maïs Minestrone Diavolini avec tomates séchées et rucola
Collation	Nectarine, pain aux fruits	Pain aux bananes fait maison	Pommes séchées, Darvida
Souper	Salade de céleri aux pommes Soupe aux vermicelles de soja Emincé de bœuf Stroganoff, purée de pommes de terre, carottes Crème de séré à la vanille	Salade mêlée Consommé Célestine Poitrine de poulet au citron, Risi Bisi Crème brûlée	Salade chicorée pain de sucre Soupe de légumes Stick de poisson avec séré

Boissons tout au long de la journée: eau, thé, jus de fruit fortement dilué,