

Jeux d'application : classez les aliments/plats en fonction de leur(s) groupe(s) – Réponses

- ▶ Un plat peut appartenir à un ou plusieurs groupes d'aliments... à vous de jouer !
- ▶ On estime que l'aliment appartient à un groupe à partir du moment où la quantité est relativement importante (ex : une sauce tomate ne compte pas comme une part de légumes).

Produit/plat	Groupe d'aliments	Produit/plat	Groupe d'aliments
Filet de colin à la provençale	Viande/POISSON/oeuf	Abricots secs	Produits sucrés (50 à 60% de glucides)
Beurre	Matières grasses	Chipolatas	VIANDE/poisson/œuf mais grasse (30%)
Haricots verts	Fruits LEGUMES	Chili con carne	Féculents + VIANDE/poisson/œuf
Couscous au poulet	Féculents (semoule et pois chiche) + Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/oeuf	Pizza	Féculents (pâtes à pain) + Produits laitiers (fromage) + autres compléments (viande ?)...
Huile de tournesol	Matières grasses	Frites	Féculents + Matières grasses
Chocolat au lait (chaud)	Produits laitiers + produits sucrés (poudre de chocolat)	Salade composée (riz, tomates et thon)	Féculents + Fruits LEGUMES + Viande/POISSON/œuf + Matières grasses (huile)
Omelette nature	Viande/poisson/OEUF	Apéritif « sans alcool »	Produits sucrés (en moy. 10% de glucides)
Pommes de terre vapeur	Féculents	Moussaka	Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/oeuf
Crème fraîche	Matières grasses (30% de mat. grasses)	Crêpes au sucre	Féculents (farine) + Produits laitiers (lait) + produits sucrés
Riz au lait	Féculents + produits laitiers + produits sucrés (sucre dans prépa)	Quiche lorraine	Féculents (farine) + VIANDE/poisson/OEUF + Matières grasses (beurre, crème) ...
Emmental	Produits laitiers	Ratatouille	LEGUMES/fruits
Spaghetti bolognaises	Féculents + VIANDE/poisson/oeuf	Liégeois au chocolat	produits sucrés
Lentilles au curry	Féculents (= légume sec)	Endives au jambon	Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/OEUF + Produits laitiers (lait = râpé) + Matières grasses (si beurre dans béchamel)
Poire	FRUITS/légumes	Compote de pomme	FRUITS/légumes (cuit)
Confiture	Produits sucrés (environ 60% de glucides)	Fromage blanc	Produits laitiers (laitage)