



# Composez votre salade

1

Des **LEGUMES**  
crus et/ou cuits

TOMATE  
POIVRON  
CONCOMBRE  
RADIS  
OIGNON  
SALADE VERTE  
HARICOTS VERTS  
COURGETTE  
ARTICHAUT  
BROCOLI  
FENOUIL  
CŒUR DE  
PALMIER  
CORNICIONS  
CAROTTE  
CELERIS BRANCHE  
CELERI RAVE...

2

Des **FECULENTS**  
quantités selon l'activité physique prévue

LENTILLES  
POIS CHICHE  
HARICOTS  
RIZ  
PATES  
POMMES DE TERRE  
BLE  
MAÏS

4

**ASSAISONNEMENT**  
Huile de colza, olive, noix...  
Vinaigre, citron  
Moutarde ou sel,  
Poivre, curry  
Ciboulette, basilic,  
Menthe, échalote, ail...

1 à 2 cuillères à  
soupe d'huile

3

THON, SURIMI  
SAUMON FUME  
MOULES  
CREVETTES  
JAMBON  
VOLAILLE  
BŒUF BOUILLI  
ŒUF  
EMMENTAL, FETA  
...

= 50 à 100g de viande  
ou de poisson  
ou 1 ou 2 œufs  
ou 30g de fromage

