

Les fréquences recommandées par le GEMRCN

Pour les fromages, produits laitiers et les desserts

Pour les repas des enfants de plus de 3 ans, des adolescents, des adultes et des personnes âgées en cas de portage à domicile ⁽¹⁾.

Critères par portions	Fréquence recommandée	Produit laitier	Dessert
Desserts contenant plus de 15% de lipides			
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux et moins de 15% de lipides			
Desserts de fruits crus, 100% fruits crus, sans sucre ajouté			
Les produits laitiers et les desserts non répertoriés dans les lignes ci-dessus		Les produits dont la fréquence d'apparition n'est ni limitée, ni encouragée par GEMRCN, peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée	

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service. Seule les cases grisées sont pertinentes. Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les diners.