



## **CAHIER DES CHARGES EN RESTAURATION POUR EQUIPE SPORTIVE EN DEPLACEMENT**

### **NOTE AUX FEDERATIONS : CONDITIONS D'APPLICATION**

Ce cahier des charges recommandé par la SFNS aux fédérations sportives et équipes sportives, a pour objectif d'aider les services de restauration à proposer des menus adaptés aux spécificités nutritionnelles des sportifs.

La SFNS rappelle que ce cahier des charges est complémentaire aux rôles du diététicien(ne), du médecin du sport ou médecin nutritionniste au sein de l'équipe pour :

- Valider les menus, dans le respect de l'équilibre et de la diversité alimentaire, conformément aux recommandations relatives à la restauration en collectivité, en particulier sur le nombre de composantes aux repas (petits déjeuner, déjeuner, dîner, goûter et collation).
- S'assurer de la bonne couverture des besoins nutritionnels des sportifs, à titre individuel et collectif sur la base des Apports Nutritionnels Conseillés spécifiques aux sportifs et sujets soumis à une dépense énergétique intense.

Il est rappelé que les conditions de restauration du sportif en déplacement doivent être conformes à la législation en vigueur, à savoir :

- Arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant (JORF 0303 du 31/12/09, texte 241)
- Code de la consommation (version modifiée le 17/12/11)
- Code de la santé publique
- GEM-RCN ; Décrets et Arrêtés du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis ; Guide actualisé du GEM-RCN
- A.N.C. de la population française, Ambroise Martin, édition 2001

#### Mentions complémentaires :

Il est rappelé que chaque fédération ou groupe de sportifs doit informer le service de restauration de la structure d'accueil :

- Des intolérances ou allergies alimentaires.
- Des régimes alimentaires spéciaux : bio, régime restrictif pour raison religieuse...



## **CAHIER DES CHARGES EN RESTAURATION POUR EQUIPE SPORTIVE EN DEPLACEMENT**

### **PETIT DEJEUNER**

Le petit déjeuner doit proposer l'ensemble des produits suivants :

#### Produits céréaliers

- Pain blanc et pain complet.
- Céréales d'au moins 3 types au choix parmi : une céréale nature (corn-flakes, riz soufflé, flocon d'avoine...), un muesli (lipides <10%), et une céréale sucrée et/ou chocolatée non fourrées.
- Biscottes

#### Produits sucrés

- Miel, confiture, sucre en poudre, chocolat en poudre.

#### Produits laitiers

- Laitages proposant 4 variétés : Lait  $\frac{1}{2}$  écrémé froid, yaourt nature non sucré, yaourt aux fruits, fromage blanc 20%, fromage à pâte dure prédécoupé en portions.

#### Fruits

- Fruits frais de saison, de quatre variétés au moins : kiwi, orange, clémentine, pamplemousse, fraise, nectarine, banane...
- Jus d'orange pur jus sans sucre ajouté ou jus fraîchement pressé.
- Compote sans sucre ajouté.

#### Produits protéinés

- Jambon cuit découenné dégraissé, blanc de volaille.
- Sur demande : œuf (dur, brouillé, sur le plat, omelette).

#### Matières grasses

- Beurre (portions de 10g)

#### Boissons

- Boissons chaudes: café, thé, lait  $\frac{1}{2}$  écrémé chaud.
- Eau potable plate en carafe ou eau de source, voire eau minérale plate (en bouteille).

## DEJEUNER ET DÎNER

Une attention particulière doit être portée pour varier les menus proposés d'un jour à l'autre, autour des plats suivants :

### Un hors d'œuvre

Le hors d'œuvre proposera :

- Crudités et cuidités variées en buffet (assaisonnement proposé séparément).
- En alternance : Légumes secs (2/semaine), salade de féculents (3/semaine), aliments protéinés (2/semaine).
- Potage de légumes au dîner (selon saison).

En complément et de façon systématique :

- Assaisonnement à disposition : vinaigrette, huile d'olive, huile de colza, vinaigre balsamique, sel, poivre, citron ou jus de citron frais, moutarde.
- Pain.

### Un plat principal chaud

Le plat chaud doit systématiquement associer les trois éléments suivants :

- Une viande blanche ou rouge (<5% matières grasses) ou un poisson ou des œufs. Les produits de la pêche seront servis trois à quatre fois par semaine dont une à deux fois du poisson gras (saumon, maquereaux, thon...).
- Un légume cuit de saison ou légumes en poêlée.
- Un féculent (pâtes cuites all dente, riz, pomme de terre, semoule, polenta, quinoa...) ou un légume sec\* (lentilles, haricots, flageolets, pois secs...) dans la limite de 2 rations par semaine (hors d'œuvre inclus).

### Deux produits laitiers au choix

- Un assortiment d'au moins quatre variétés de fromages, proposé 1/jour, en plateau ou de préférence en parts individuelles (pâte molle, pâte dure, bleu, à croûte lavée...)
- Un laitage au choix : yaourt nature et/ou 0%, yaourt aux fruits, fromage blanc et/ou petit suisse et/ou faisselle à 0 ou 20%.

### Un dessert

- A chaque repas : Fruits frais de saison de maturité correcte, de préférence disposés en corbeille ou salade.

- De façon occasionnelle, selon les saisons :

Entremets vanille, chocolat

Clafoutis aux fruits de saison, flan pâtissier, tarte aux fruits.

Glaces ou sorbets

Gâteau de semoule, gâteau de riz

Biscuits, gâteaux secs.

## **Des boissons**

Eau potable plate en carafe ou eau de source, voire eau minérale plate et/ou gazeuse (en bouteille) mise à disposition à chaque repas.

Thé, café, infusion.

Sucre en poudre à disposition

## **Recommandations générales :**

- La viande hachée (maigre <5%) doit être utilisée occasionnellement (1 à 2 fois par semaine), de préférence hachée sur place.
- Privilégier les modes de cuisson à faible teneur en matière grasse : au four, au grill, au jus, braisage, en papillote.
- Les sauces sont servies séparément à la demande.
- Privilégier les légumes frais ou surgelés.
- A éviter : fritures (doivent se limiter à une à deux fois par semaine), sandwichs, sauce grasse, saucisses, charcuteries, produits feuilletés, steak fromagé, produits panés, barres chocolatées, beignets, bonbons, boissons énergisantes...
- Les plats épicés\* et « repas complets traditionnels » type couscous, paella, seront limités à une fois par semaine.

## GOÛTER ET COLLATION

### Collation à emporter

- Un produit céréalier (en parts individuelles) : pain d'épices, barres céréalières, biscuits céréaliers (lipides <15%).
- Un produit laitier : brique de lait aromatisée ou yaourt à boire
- Un fruit frais de saison.
- Une boisson : eau, jus de fruit (100%pur jus)

### Collation sur place

- Produits céréaliers au choix: pain, pain d'épices, barres céréalières (lipides <10%), céréales pour petit déjeuner, biscuits secs (lipides <15%), riz au lait, gâteau de semoule...
- Produits sucrés mis à disposition : miel, confiture, chocolat en poudre, sucre
- Produits laitiers au choix : lait  $\frac{1}{2}$  écrémé, yaourts natures et aux fruits, fromage blanc à 0% ou 20% de matière grasse.
- Fruits de saison de maturité correcte.
- Boissons : eau potable plate ou eau de source ou minérale à volonté, boisson chaude « non stimulante » au choix (café décaféiné, thé)

## VEILLE ET JOUR DE COMPETITION

Certains aliments doivent être exclus du menu (\*)

Les repas de veille et jour de compétition requièrent des critères spécifiques. Le conseil d'un professionnel de santé diplômé en nutrition du sport permettra de répondre aux exigences de la discipline pratiquée tout en assurant un confort digestif, en tenant compte des habitudes alimentaires et particularités individuelles et collectives (préférences, aversions, intolérances, allergies...)

Infos et annuaire des professionnels qualifiés sur [www.sfns.fr](http://www.sfns.fr).