

**Promouvoir des choix judicieux pour la santé
pendant la réunion du Comité régional de l'OMS**

**Soixante-septième session du Comité régional de la Région africaine de l'OMS, Victoria Falls
(Zimbabwe), 27-31 août 2017**

LA SANTÉ EST ESSENTIELLE POUR LE BIEN-ÊTRE

Tout en vous régaland de la variété des aliments et des plats offerts par l'hôtel et l'hôte de la réunion, vous pouvez décider de ce qui est bon pour votre santé. Les codes de couleur indiqués ci-dessous sont des suggestions/une aide à la prise de décision pour faire de vous un être en « meilleure santé ».

Composez vos repas en y incorporant davantage d'aliments codés en vert et en jaune. Les combinaisons ont également de l'importance.

	Choix diététique si la portion est appropriée : teneur élevée en fibres, mais faible en sel et en sucre
	Choix acceptable en transigeant sur les portions et en association avec d'autres aliments
	Avertissement : aliment peu diététique ; prendre garde à la teneur en sel, sucre et graisses, en particulier s'il est consommé en quantité importante.

Le choix vous revient.

Bon appétit !

En-cas - 28 août au 1^{er} septembre 2017

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Jour 1. En-cas du matin			
Rouleaux de printemps	S'ils ne sont pas frits		S'ils sont frits
Sandwichs végétariens	Si pain complet		
Fruits tranchés et légumes crus	Suggestion : fruits entiers		
Samoussas de légumes			Huile/sel
Quiches aux champignons et aux épinards		En petite portion	Crème/sel
En-cas de l'après-midi			
Mini choux à la vanille et à la crème fouettée		En petite portion	Sucre et crème
Fruits tranchés et légumes crus			
Biscuits faits maison	Si à base de farine complète	En petite portion	Sucre et beurre

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Jour 2. En-cas du matin			
Quiches aux épinards et à la feta		En petite portion	Sel/crème
Fruits tranchés et légumes crus	Suggestion : fruits entiers		
Sandwichs faits maison		Si pain complet	
Samoussas			
En-cas de l'après-midi			

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Muffins faits maison		En petite portion	Sucre/beurre
Fruits tranchés et légumes crus	Suggestion : fruits entiers		
Quatre-quarts		En petite portion	Sucre

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Jour 3. En-cas du matin			
Roulés de saucisse de poulet		S'ils ne sont pas frits/en petite portion	Sel
Rouleaux de printemps	S'ils ne sont pas frits	En petite portion	S'ils sont frits
Scones à la crème			Sucre/beurre
En-cas de l'après-midi			
Beignets à la cannelle			Sucre/beurre
Fruits tranchés et légumes crus	Suggestion : fruits entiers		
Tarte au citron meringuée		En petite portion	Sucre

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Jour 4. En-cas du matin			
Roulés de saucisse de bœuf			Sel/beurre/friture

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Sandwichs végétariens	Si à base de pain complet	Si fromage : en petite portion	
Fruits tranchés et légumes crus	Suggestion : fruits entiers		
Cake à la banane		En petite portion	
En-cas de l'après-midi			
Muffins			Sucre/beurre
Mini choux à la vanille et à la crème fouettée		En petite portion, sans crème fouettée	Sucre/crème
Fruits et légumes crus servis avec des sauces froides		Attention aux sauces	

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Jour 5. En-cas du matin			
Quiches aux épinards et à la feta		En très petite portion	Sel/crème
Samoussas			Sel/graissses
Boulettes de viande		En très petite portion	Sel/graissses
Fruits tranchés et légumes crus			
En-cas de l'après-midi			
Quatre-quarts		En très petite portion	Sucre/beurre

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Tartelettes au citron meringuées		En très petite portion	Sucre/beurre
Biscuits faits maison		En petite portion	Sucre/beurre
Fruits tranchés et légumes crus			

Jour 1 - Menu

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Entrées			
Filets de poisson local mariné		En petite portion	Sel
Foie de poulet à la diable		En très petite portion	Sel/grasses
Œufs à la mayonnaise		En petite portion	Sel/grasses
Pâtes au bacon		En petite portion	Sel/grasses
Soupe du jour (détails de l'hôtel nécessaires)			
Plats principaux			
Poulet à la <i>cacciatore</i>	À base de poulet maigre	Attention aux portions	Sel
Côtelettes de gibier grillées avec une sauce à l'ail et à la menthe	À base de viande maigre	Attention aux portions	Sel
Filets de colin au four avec des câpres et des tomates	Plat léger	Attention aux portions	Sel
Grill Tende de tranche de bœuf rôtie	Sans sel	Attention aux portions	Sel/grasses
Accompagnements			
Carottes rôties caramélisées			
Pommes de terre nouvelles sautées au beurre persillé	Sans beurre	En petite portion	Grasses/amidon
Haricots verts aux oignons et aux cacahuètes	Haricots à la vapeur		
Riz au safran	Attention aux portions		
Desserts			

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Cheesecake au four		En très petite portion	Sucre/grasses
Gâteau roulé au chocolat		En petite portion	Sucre
Profiteroles		En petite portion	Sucre
Tarte au citron classique		En très petite portion	Sucre/crème
Diplomate au sherry		En très petite portion	Sucre/crème
Gâteau marbré		En très petite portion	Sucre/beurre

Jour 2 - Menu

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Entrées			
<i>Coleslaw</i> (au chou blanc)		Attention aux portions	Sel et crème de la sauce
Laitue croquante <i>Elly hills</i>			
Salade de tomates rouges		Selon la portion	Sel de la sauce
Salade de concombres anglais			Sel de la sauce
Rondelles de poivron vert frais		En très petite portion	Friture/sel/grasses
Rondelles d'oignon frais bio		En très petite portion	Friture/sel/grasses
Plats principaux			
Longe de porc rôtie avec une sauce à la pomme		Attention aux	Grasses/sel

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
		portions	
Poulet sauté		Petite quantité d'huile/en petite portion	Huile/sel
Filets de daurade poêlés au citron et aux herbes			Attention au sel
Accompagnements			
Pommes de terre frites à l'ail et aux herbes		En petite portion	Sel/grasses
Riz vapeur aux raisins secs et aux légumes			
Légumes de saison			Attention au sel
<i>Sadza</i> , spécialité locale			Attention au sel
Desserts			
Assortiment de desserts		En petite portion	Sucre
Salade de fruits frais		En petite portion	Attention à l'ajout de sucre
Crème glacée		En petite portion	Sucre/crème

Jour 3 - Menu

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Entrées			
Salade de tomates, d'oignons et de concombres			
Salade de laitue			

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Salade de chou cru et de raisins secs			
Cacahuètes torréfiées			
Ailes de poulet épicées		En petite quantité	Graisses/sel
Assortiment de vinaigrettes, sauces et condiments		En petite quantité	Attention au sel
Plats principaux			
Poulet grillé au romarin			
Rumsteck	En très petite portion	Attention aux portions	Graisses/sel
Filets de daurade marinés à l'aneth et au citron			Attention au sel
<i>Boerewors</i> (saucisse locale de bœuf, porc et agneau)		En très petite portion	Graisses/sel
Spécialités traditionnelles			
<i>Sadza, rice rine dovi</i> (riz au beurre de cacahuète), colza, pommes de terre en robe des champs	Si cuits au four/à la vapeur	Attention aux portions	Attention au sel
Sauces : barbecue ; tomates et oignons ; pimentée ; à base de jus de viande		En petite portion	Attention au sel
Desserts			
Salade de fruits frais		En petite portion	Attention à l'ajout de sucre
Gâteau à la carotte		En petite portion	Sucre
Gâteau à la patate douce		En petite portion	Sucre
Mousse à l' <i>Amarula</i> (liqueur locale)		En petite portion	Sucre/crème
Tartelettes aux fruits frais		En petite portion	Sucre/crème

Jour 4 - Menu

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Salades			
Salade française	En petite portion	Attention aux portions	Crème/sel
Salade d'aubergines, d'oignons et de courges frites	En petite portion	Attention aux portions	Attention au sel/à l'huile
Salade Chicken Caesar	En petite portion	Attention aux portions	Attention au sel
Salade de pommes de terre et d'oranges	En petite portion	Attention aux portions	
Salade de carottes et de choux	En petite portion	Attention aux portions	Attention au sel
Vinaigrettes et sauces		En petite portion	Attention au sel
Grill Bifteck d'ail rôti	En petite portion	Attention aux portions	Attention au sel
Pudding Yorkshire, raifort et <i>gravy</i> (jus de la viande rôtie)		En petite portion	Attention au sel
Plats principaux			
Curry d'agneau avec <i>sambal</i> (sauce épicée), <i>papadum</i> et <i>roti</i> (pains indiens) et condiments		Attention aux portions	Graisses/sel
Filets de colin au four, avec une sauce aux tomates et aux oignons	Avec une petite quantité de sauce		
Filets de porc avec une sauce au poivre		Attention aux portions	Graisses/sel
Accompagnements			
Riz frit		En petite portion	Huile
Pommes de terre/patates douces rôties		En petite portion	
<i>Amasi</i> (lait fermenté)			Attention au sel

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
<i>Sadza</i>			Attention au sel
Desserts			
Trois plateaux de desserts assortis ????		Attention à la quantité et aux desserts choisis	Attention au sucre

Jour 5 - Menu

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Salades et entrées			
Salade de laitue croquante			
Salade de tomates			
Salade de pommes de terre et de cornichons			
Salade de légumes rôtis et marinés			Attention au sel
Salade de poisson mariné			Sel
Grill Jambon fumé et rôti avec une sauce barbecue	Sans/petite quantité de sauce	Attention aux portions	Sel de la sauce
Plats principaux			
Tajine de poulet	En petite portion		Attention au sel
Ragoût de coudou		Attention aux portions	Attention au sel
Filets de daurade orly			Attention au sel
Accompagnements			
<i>Sadza</i> , riz, pommes de terre		En petite portion	
Légumes variés			Attention au

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
			sel/grasses
<i>Chomolia</i> (légume local)			
Desserts			
Plateau de fruits frais			
Crème caramel		En très petite quantité	Crème/sucre
Mousses de fruits		En très petite quantité	Sucre
Quatre plateaux de gâteaux		En petite quantité	Sucre/beurre

Menu des hors-d'œuvre

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
	Bonne	Acceptable	Avertissement
Hors-d'œuvre froids			
Légumes crus et sauces variées	Sans sauce	Petite portion de sauces	Sel/grasses dans les sauces
Brochettes de fromages et d'ananas	Sans fromage	Petite portion de fromages	
Rosbif et condiment épicé à la mangue		En petite portion	Graisses du rosbif
Canapés à la tomate et au fromage frais à tartiner	Sans fromage	En petite portion	Graisses du fromage
Assortiment de canapés		En petite portion	Sel

Choix proposés par l'hôtel	Valeur diététique		
Hors-d'œuvre chauds			
Kébabs (viande grillée) de bœuf de première qualité		En très petite portion	Sel/grasses
Roulés de saucisse		En très petite portion	Sel/grasses
Samoussas de légumes		En petite portion	Sel/grasses
Travers de porc grillés au barbecue		En très petite portion	Sel/grasses
Goujons panés avec une sauce tartare		En petite portion	Sel
Desserts			
Assortiment de gâteaux et de tartelettes		En petite portion	Sucre/crème/beurre
Brochettes de fruits			