

Nom/Prénom : _____

Commune : _____

Cochez les aliments que vous ne souhaitez pas recevoir au sein de vos menus		
Aversion = Ce que je n'aime <u>vraiment</u> pas		
	Recettes avec Alcool non strict	
ENTREE	Agrumes	
	Crudités	
	Charcuterie	
	Pamplemousse	
PLAT PRINCIPAL	Viande rouge	
	Porc	
	Abats	
	Volaille	
	Poisson blanc	
	Poisson gras	
	Œufs	
ACCOMPAGNEMENT	Choux	
	Légumes secs	
	Riz	
	Pâtes	
	Pomme de terre	
	Semoule	
PRODUIT LAITIER	Laitages naturels (yaourt, fromage blanc...)	
	Laitages aromatisés / fruits (yaourt, fromage blanc...)	
	Fromage	
DESSERT	Fruits crus	
	Compotes	
	Desserts lactés	
	Pâtisserie	

Mais attention, plus le nombre d'aversion cochées est important moins vos menus seront variés (surtout en cas de régime alimentaire)

Les aversions renseignées sur ce document ne s'appliquent aucunement aux allergies alimentaires et aux intolérances (gluten, lactose).

L'aversion à l'alcool supprime les recettes où l'alcool est utilisé comme ingrédient (ex : sauce au vin). Les traces d'alcool ne seront pas supprimées (vinaigre d'alcool par exemple).

DATE :

SIGNATURE :