

Sandwich à composer



Idéalement, choisir un aliment dans chacune des 4 premières colonnes, selon vos goûts, et en quantité adaptée à votre appétit.

Pains	Viande/ Poisson/ Œuf	Légumes	Fromages	Accompagnement
<p>Baguette Pain complet Pain aux céréales Pain hamburger Pain Kebab Pain Hot Dog Pains spéciaux Pain de mie Pain de mie complet Pain Pita Tortilla Wraps</p> 	<p>Jambon Poulet (blanc filet, fumé ...) Dinde (blanc, filet ...) Bacon Charcuterie : (Saucisse, saucisson, rosette, Pâté, rillettes Knack, cervelas)</p>  <p>Steak haché Rôti de porc Rôti de dinde</p> <p>Œufs (durs, mollet, au plat)</p>  <p>Thon en conserve Sardine en conserve Maquereau en conserve Saumon (fumé, en conserve) Truite (en filet, fumée ...) Anchois Foie de morue</p>  <p>Surimi Rillettes de thon ou saumon Poisson (pané ou frais)</p>	<p>Avocats Betteraves rouges Carottes Carottes râpées (frais ou sachet) Céleri rave Champignons crus ou cuits Chou, Chou rouge Concombre Courgettes (râpées ou en lamelles) Oignons Poivrons Radis Salade (frais ou sachet) Tomates (frais) Tomates confites Mélange râpé céleri branche choux</p> 	<p>Mozzarella Féta Comté Emmental Fromage à toaster Crème de gruyère Fromage à tartiner Fromage blanc Yaourt</p> 	<p>Moutarde Ketchup Mayonnaise Beurre Epices Cornichons</p>   

Salades à composer



Idéalement, choisir un aliment dans chacune des 4 premières colonnes, selon vos goûts, et en quantité adaptée à votre appétit.

Féculents ou équivalent	Viande/ Poisson/ Œuf	Légumes et/ou fruits	Fromages	Condiments/ Assaisonnement
<p>Blé Boulgour Croûtons de pain Haricots rouges Lentilles Maïs Pâtes variées Pois chiches Pomme de terre Quinoa Semoule</p>	<p>Jambon ou blanc de poulet Jambon ou blanc de dinde Foies de volaille Gésiers Restes de viande (Poulet, porc...) Chorizo Lardons Cervelas, knack, saucisse</p> <p>Œufs</p> <p>Thon et miettes de thon en conserve Crabe et miette de crabe Surimi Saumon, Truite Anchois Foie de morue Hareng</p>	<p>Artichaut, Aubergine Avocat Betteraves rouges Carottes Céleri rave et branche Champignons, Choux Cœur de palmier Concombre, Courgettes Endives Haricots verts et jaunes Macédoine de légumes Melon Oignon Pamplemousse, Pomme Poivrons Pousses de bambou Radis Raisins secs Salade, tomates Noix, noisette, pignon de pin</p>	<p>Chèvre Comté, gruyère ... Crème de gruyère Fêta Gouda Mozzarella Parmesan Ricotta Roquefort</p>	<p>Ail Citron Cornichons Echalote Epices Graines (ex : tournesol) Herbes aromatiques Moutarde Oignon Olives Pesto</p>