



# LABEL « PLAT NET SANTE »

Un nouveau label pour les restaurants, snacks, sandwicheries et brasseries de l'entité carolorégienne

## En quoi cela consiste t'il?

Un plat labellisé « Plat Net Santé » est un plat qui doit répondre aux critères suivants:

- Plus de légumes (1/3 du repas **minimum**) que de viandes/poissons/féculents en respectant les saisons.
- Peu de sel mais faire la part belle aux épices, herbes ou aromates.
- Utilisation d'une matière grasse d'origine végétale, contrôlée en quantité (sauce servie à part) (Exception: crème fraîche à moins de 20% de MG).
- Présence de viandes/poissons/volailles ou garnitures protéinées (charcuteries) peu grasses et non travaillées.
- Présence d'aliments non frits.
- Les desserts devront être sans sucre ni graisse ajoutée (salade de fruits, entremets lactés à base de fromage blanc et/ou yaourt).
- (facultatif) Proposer un apéritif maison sans alcool à prix inférieur à la moins chère des boissons alcoolisées.

## **REMARQUES:**

- 1) Ces plats labellisés ne pourront pas faire l'objet d'une augmentation de prix du fait de l'attribution du label !
- 2) Les critères sont évidemment adaptés pour les snacks et sandwicheries

**Plusieurs de vos plats répondent à ces critères? vous pouvez être candidat à l'attribution du label « Plat Net Santé » octroyé par la Ville de Charleroi et son Echevinat de la Santé dans le cadre de la dynamique « Charleroi, Ville Santé »!**

## Quel serait votre intérêt?

1. Attirer un nouveau type de clientèle.
2. Répondre à un souhait de la population d'allier alimentation, plaisir ET santé.
3. Bénéficier gratuitement des conseils d'un(e) diététicien(ne) pour adapter ou créer de nouveaux plats plus équilibrés.
4. Profiter d'une médiatisation gratuite par le Service Santé de la Ville de Charleroi et du monde associatif qui s'implique dans la dynamique « Ville Santé ».
5. Etre renseigné comme « établissement proposant des plats SAINS » auprès du monde médical et paramédical.
6. Valoriser la faculté d'adaptation des restaurateurs pour répondre aux besoins de la clientèle.

## Comment faire?

1. Contacter la coordinatrice du label, Mme Michèle LEJEUNE au 071/86.70.03 ou par mail à [michele.lejeune@charleroi.be](mailto:michele.lejeune@charleroi.be)
2. Choisir le(s) plat(s) à labelliser ou à modifier pour répondre aux critères avec l'aide ou l'approbation d'un(e) diététicien(ne) qui prendra rendez-vous avec vous.
3. Promouvoir vos « Plat Net Santé » grâce au matériel de promotion (affiches, brochures, ...).
4. Participer, 1 x/an, à l'évaluation du projet afin de l'adapter à vos besoins et à ceux de votre clientèle.