

REPAS DU MIDI OU DU SOIR

Eau à volonté.



Viande ou équivalents
(oeuf, poisson, fromage)
1 à 2 portions par jour.



Un fruit et / ou
un produit laitier
3 par jour.



Légumes à volonté.
La moitié de mon
assiette est composée
de légumes.



Matières grasses : limiter
la consommation à 1 cuillère à
soupe pour le repas.

Féculents (pâtes, riz,
pomme de terre, pain)
à tous les repas et
selon l'appétit.



Les produits gras et/ou sucrés
sont à consommer avec modération !

PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



*Pour l'hydratation une boisson :
café, thé, eau...*



*Beurre ou margarine gratté
pour la vitamine A, D, E.*



Confiture, miel, sucre pour le plaisir.



*Du pain ou des céréales
pour l'énergie.*



Un fruit pour les vitamines.



*Un produit laitier
pour le calcium.*



*Brioche, viennoiseries... sont
à consommer de temps en temps !*