REPAS DU MIDI OU DU SOIR

Eau à volonté.



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



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



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



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



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

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

PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



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

Du pain ou des céréales
pour l'énergie.





Un fruit pour les vitamines.



Un produit laitier
pour le calcium.



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



Confiture, miel, sucre pour le plaisir.



Brioches, viennoiseries... sont
à consommer de temps en temps !

A.018 - Sept. 2024