



Répartition alimentaire standard journalière

Petit-déjeuner ou collation matinale

- Boisson : thé, café, lait ^{1/2}écrémé SANS SUCRE
- 2 tranches de pain complet
ou 2 biscottes au son
ou 2 pains grillés type suédois
ou 30 g de céréales avec 200 ml de lait ^{1/2}écrémé
- 1 portion de laitage ou fromage entier nature
- 1 fruit ou fruit pressé ou 1 compote allégée



Composition d'un repas type

- Un repas normal doit impérativement être composé de 4 éléments. Les quantités proposées sont moyennes et informatives.
- **Matières grasses** : A chaque repas, 10 g de beurre ou 2 cuillères à café d'huile par personne.
- **Portion de légumes** : 250 g (à l'exclusion des légumes secs) cuits à la vapeur ou en crudités avec un assaisonnement normal.
- **Portion de farineux-féculents** :
1 tranche de pain complet ou 2 biscottes ou 2 pains grillés
ou 30 g (produit sec) de pâtes ou de riz soit ^{1/2} assiette
ou 2 pommes de terre de la taille d'un oeuf non frites
ou 1 louche de légumes secs (lentilles, flageolets, semoule de couscous, maïs, taboulé...). 1 louche = 5 cuillères à soupe.
- **Portion de protéines** : au choix et à varier
2 oeufs quelque soit la préparation
ou 125 g de viande (plus souvent blanche que rouge)
ou 70 g de jambon blanc
ou 150 g de poisson
- **Portion de laitage/fromage** EN ALTERNANCE avec un fruit

