

Repas et équilibre alimentaire

Voici une idée de la répartition des aliments sur les 3 repas de la journée :

Petit déjeuner

- 1 boisson chaude : thé ou café ou chocolat chaud (qui compte également comme un produit laitier)
- 1 portion de céréales : céréales ou pain complet de préférence, garder les viennoiseries pour le plaisir du weekend
- 1 produit laitier : lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou yaourt ou fromage blanc ou une portion de fromage
- 1 portion de fruit : jus d'orange 100% pur jus ou fruit ou compote sans sucre ajouté
- En quantité raisonnable : beurre ou confiture ou miel



Déjeuner et Dîner

- 1 portion de viande ou de poisson ou 2 œufs
- Légumes crus ou cuits
- Féculents : pain complet, riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, boulgour, quinoa, semoule.... (céréales complètes de préférence)
- 1 produit laitier : yaourt ou fromage blanc ou 1 portion de fromage sec
- Fruit ou compote sans sucre ajouté
- Boisson : Eau

Après-midi : La collation n'est pas une obligation mais elle peut vous aider à tenir jusqu'au repas du soir. Elle se compose d'un ou deux aliments :

- 1 fruit : frais ou compote sans sucre ajouté
- 1 produit laitier : verre de lait, yaourt ou fromage blanc
- 1 produit céréalier : pain complet, biscuit aux céréales, barre de céréales