

Repas du midi et du soir

Eau à volonté



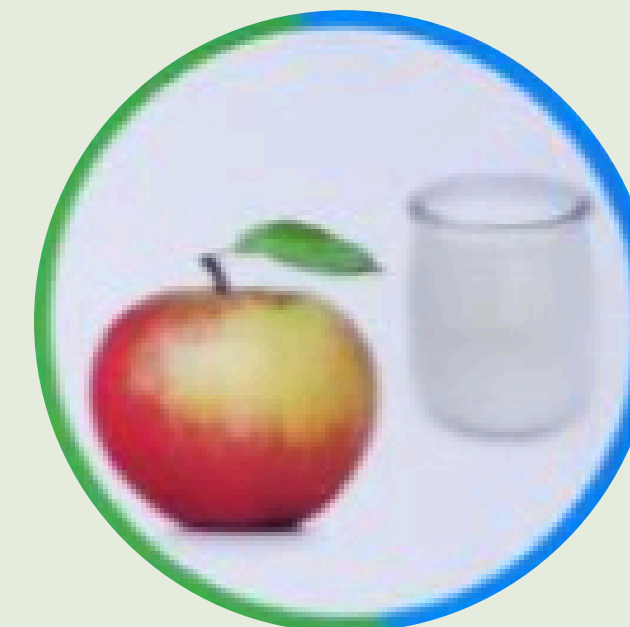
Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain...) à tous les repas



Les matières grasses : limiter la consommation à une cuillère à soupe par repas



Un fruit et / ou un produit laitier : 2 par jour



Légumes à volonté : la moitié de mon assiette est composée de légumes



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

Petit déjeuner équilibré



Une boisson pour l'hydratation : thé, café, eau



**Une matière grasse :
beurre, margarine,
oléagineux, avocat...**



Confiture, miel, sucre pour le plaisir

**Une céréale pour l'énergie :
pain, biscotte, céréales (muesli,
granola), farines...**



Un fruit pour les vitamines



**Une protéine : produit
laitier, œuf, viande,
poisson...**



**Brioches et viennoiseries sont à
consommer de temps en temps**