

Repas du midi et du soir

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

Eau à volonté



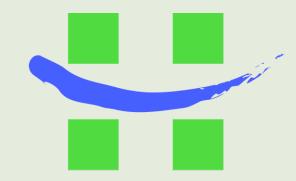
Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain...) à tous les repas



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



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



Petit déjeuner équilibré



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



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



Un fruit pour les vitamines



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



Confiture, miel, sucre pour le plaisir



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