

Petit - déjeuner

une boisson sans sucre

un produit céréalier
(de préférence complet)

un produit laitier
(yaourt, lait, fromage)

une source de fibres
(fruit cru entier, fruits à coques, légumes)



thé sans sucres ; pain complet et fromage frais ;
1 fruit et 1 poignée de noix

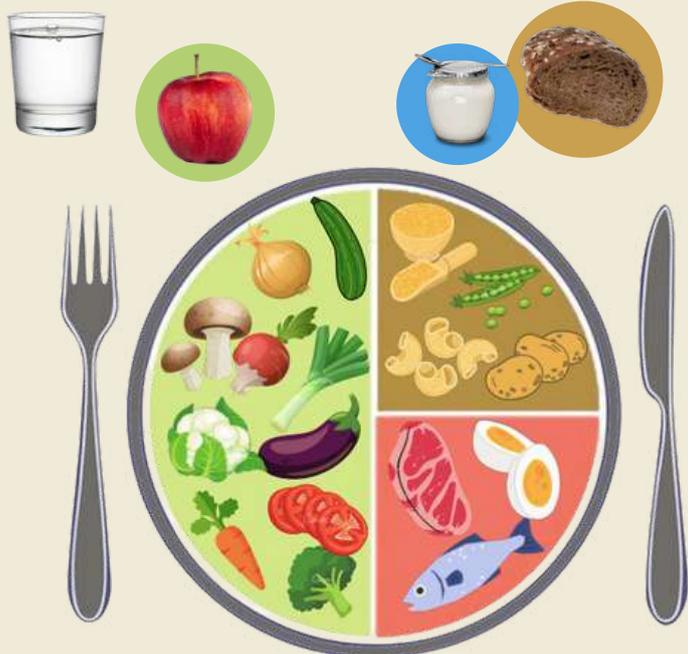


1 verre de lait ; pain complet ; œufs brouillés ;
1 poignée de fruits à coque

Exemples



1 fromage blanc ; flocons
d'avoine ; 1 fruit



Déjeuner et Dîner

une source de **protéine**
(viande, poisson, œuf)

une source de **féculents**
(riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses, pain)

des **légumes**
(cuits et/ou crus)

un **produit laitier**
(yaourt, fromage)

un **fruit**
(entier ou compote sans sucre ajouté)

Collation

(selon votre faim)

une boisson sans sucre

un produit laitier
(yaourt, lait, fromage)

et/ou

un produit céréalier
(pain, biscotte, oléagineux, céréales)

et/ou

une source de fibres
(fruit, fruit à coques, légumes)



Crudités et sauce au fromage blanc



1 fruit et 1 poignée d'amandes

Exemples



1 verre de lait ; 1 tranche de pain
complet et 2 carrés de chocolats



1 fromage blanc + 1 fruit