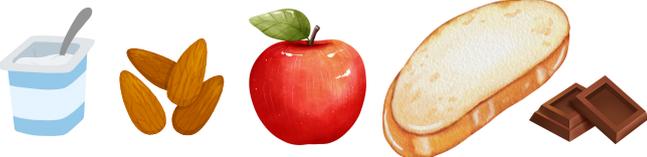
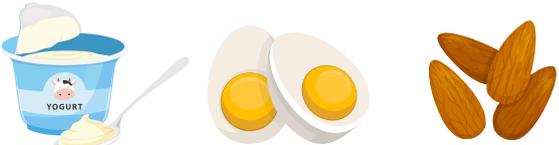


	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre
Energie	+ 70 kcal /jour	+ 260 kcal /jour	+ 500 kcal /jour
	= un yaourt 	= un yaourt + une poignée d'amandes 	= un yaourt + une poignée d'amandes + un fruit + 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat 
Protéines	+ 1g /jour	+ 9g /jour	+ 28g / jour
	= un fromage fondu 	= 1 fromage fondu + 1 fromage blanc 	= 1 fromage blanc + 2 œufs + 1 poignée d'amandes 
Vitamine B9 (acide folique)	600 ug / jour aliments riches en B9 : les légumineuses , les légumes à feuilles vertes (épinards, brocolis, salade...), les féculents complets, le fromage blanc, les noix		
Fer	16 mg /jour aliments riches en fer : les abats, la viande (principalement la viande rouge), le poisson et fruit de mer, les légumineusex.		
Oméga 3	500 mg /jour aliments riches en oméga 3 : petits poisson gras (sardines, maquereaux, hareng), huiles végétales (colza, noix, lin) graines et oléagineux (noix, graines de chia, graines de lin moulues)		
Fibres	30 à 35g /jour aliments riches en fibres : fruits et légumes crus et/ou cuits, céréales complètes, oléagineux		
Eau	2.3 L / jour		