

**Exemple** de répartition sur une journée :

Petit déjeuner :

1 produit laitier (lait ½ écrémé, laitage nature...)

1 produit céréalier (pain, biscottes...)

1 boisson sans sucre (thé, café...)

1 peu de matière grasse (beurre, margarine en barquette)

Déjeuner :

Un légume avec un assaisonnement

et/ou légumes en accompagnement du plat principal

Une part de viande ou de poisson

Une part de féculents\*

Un produit laitier (type yaourt)

Un fruit

Du pain\* (par exemple ¼ de baguette)

De l'eau

Goûter : un produit laitier (type yaourt) + un fruit ou un biscuit, de l'eau

Dîner :

Un légume avec un assaisonnement

Une part de viande ou de poisson

Une part de légumes

Un produit laitier (fromage)

Un fruit

Du pain\* (par exemple ½ baguette)

De l'eau

NB\* :

-Au repas **avec des féculents** (dans cet exemple le midi), consommez **une petite portion** de pain, ou bien pas de pain.

-Au repas **sans féculents** (dans cet exemple le soir), consommez **une plus grande quantité** de pain que le midi.