

Exemple de répartition alimentaire

PETIT DEJEUNER

- $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ de baguette ou 4 à 6 biscottes
- 1 noix de beurre
- Café ou thé léger
- Lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- Produit laitier : de préférence nature et peu sucré



DEJEUNER & DINER

- Crudités assaisonnées ou Potage
- 1 part de viande, poisson ou 2 œufs
- Légumes verts à l'un des repas et Féculents* à l'autre
- 1 morceau de fromage à 45% matières grasses maximum ($\approx 30g$ soit $\frac{1}{8}$ de camembert) ou 1 produit laitier de préférence nature et peu sucré
- 1 fruit moyen
- Pain
- Assaisonnement : huile, beurre...



GOUTER

- Lait ou produit laitier
- Fruit



*1 part de féculents cuits = 8 à 10 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule

= 4 à 5 pommes de terre de la taille d'un œuf

Les matières grasses sont riches en calories. Cependant, certaines sont aussi sources d'acides gras essentiels. Ils ont leur place dans notre alimentation quotidienne, mais en petites quantités : Huile de Colza, fruits à coque (amandes, noix) sont donc conseillés quotidiennement.

On recommande de respecter les quantités suivantes : 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de Colza et olive (dont au moins la moitié de colza) par jour ; et 1 portion de 20 à 30g de fruits à coque ou de graines non salées par jour.

Du beurre, de la margarine, de la crème avec modération : environ 1 cuillère à soupe par jour

Sucre & produits sucrés sont à limiter : Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, vous pouvez vous accorder de temps à autre une petite portion de sucrerie, une boisson sucrée ou un en-cas salé.

Une portion équivaut par exemple à :

- 1 rangée de chocolat ou
- 3 biscuits ou
- 1 boule de glace ou
- 30 g de chips, de biscuits apéritifs ou
- 2 à 3 dl de boisson sucrée, telle que cola ou sirop

Boisson : Buvez abondamment 1,5 à 2 litres par jour. Privilégiez les boissons non sucrées telles que l'eau plate ou gazeuse et les tisanes