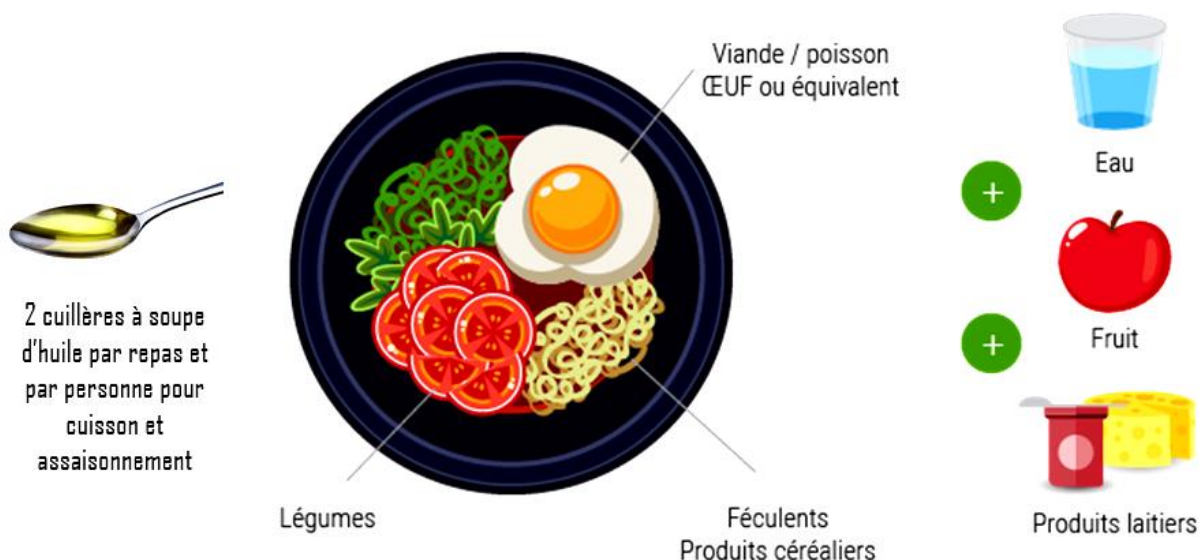


Exemples de menus équilibrés sur une journée :

Petit-déjeuner		L'idéal serait de prendre au moins 3 composants :
Boisson	Thé ou café ou infusion ou tout simplement de l'eau	
Produit laitier	Lait ou yaourt nature ou fromage blanc ou fromage	
Féculents	Pain ou céréales sans sucre ajouté ou biscottes	
Matière grasse	Beurre (éviter la margarine)	
Fruit	Entier et cru ou compote sans sucre ajouté. Eviter les jus de fruits...	
Protéines	Œuf ou toutes autres sources de protéines	

Déjeuner et Dîner		Idéalement :
Viande Poisson Œuf	Tous en alternance. Une portion = 120 g de viande ou de poisson = 2 œufs.	
Féculents	Tous en alternance. Pensez aux céréales complètes et aux légumes secs.	
Légumes	Au moins 1 légume cru pour la vitamine C. Varier les couleurs car chaque pigment à ses bienfaits. Les choisir de saison.	
Produit Laitier	Une portion de fromage / jour (30 g) et/ou un laitage nature au choix.	
Dessert	De préférence un fruit entier et cru et de saison ou une compote sans sucre ajouté. Les desserts sucrés devraient être occasionnels.	
Assaisonnement	2 C à S d'huile (ou autre source en équivalence) à utiliser pour la l'assaisonnement et/ la cuisson	

Composer une assiette équilibrée



Variez et prenez plaisir :
il n'y a aucun interdit le tout c'est de penser à faire avec modération