

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
1	boisson
3 tranches	pain beurré
1	laitage nature
1 cuillère à café	sucre, confiture, miel, sirop d'érable
<i>Déjeuner</i>	
1 portion	viande, poisson (ou 2 oeufs)
5 à 7 cuillères à soupe	féculents cuits + autant de légumes
1	morceau de fromage + 1 tranche de pain
1	fruit
<i>Collation</i>	
1 tranche	pain beurré
1	fruit + 1 poignée de fruits à coque
1 carreau	chocolat
<i>Dîner</i>	
1 portion	viande, poisson (ou 2 oeufs)
5 à 7 cuillères à soupe	féculents cuits + autant de légumes
1	laitage nature + 1 cuillère à café de sucre
1	fruit
1 tranche	pain