

# Smart Meal



Réussir son plateau repas



Smart  
DIET

A solid yellow graphic of a spoon, oriented horizontally with the handle to the left and the bowl to the right, positioned below the 'Smart DIET' text.

# Smart ZOOM

## Équilibre alimentaire



# *Le Petit déjeuner*



**Boisson**

**Produit sucré**

**Produit laitier**

**Fruits crus ou cuits**

**Matière grasse**

**Féculent**

**Autres**

# Le Déjeuner



HUILE DE CUISSON : OLIVE

HUILE D'ASSAISONNEMENT : COLZA, NOIX



1 cuillère à  
soupe d'huile =  
2 cuillères à café  
d'huile = 10ml =  
10g de beurre doux  
= 30ml de crème  
fraîche

## Autres

+



Boisson

+



Produit  
laitier



Légumes  
crus ou cuits

+

Viandes ou  
Poissons ou  
Oeufs

+



Fruits  
crus ou  
cuits

+



Féculents

+

# La Collation

The central image is a collage of food items: a white cup of dark coffee, two apricots (one whole, one cut open), and a small box of butter. Surrounding this central image are eight empty labels, each with a colored border and a circular clip at the top. The labels are arranged in a circular pattern around the central image. The labels are: a teal label at the top, a pink label at the top-left, a blue label at the top-right, a green label at the right, an orange label at the bottom-right, a black label at the bottom, a yellow label at the bottom-left, and a purple label at the left.

**Boisson**

**Produit sucré**

**Produit laitier**

**Fruits crus ou cuits**

**Matière grasse**

**Féculent**

**Autres**

YAOURT NATURE

# Le dîner



1 cuillère à soupe  
d'huile = 2 cuillères à  
café d'huile = 10ml =  
15 à 20 g de noix, de noi-  
settes, d'amandes, de noix  
de cajou, de noix du Brésil,  
pistaches....

## Autres

+



## Boisson



## Produit laitier

+



## Légumes crus ou cuits

+

## Viandes ou Poissons ou Oeufs

+



## Fruits crus ou cuits

+



## Féculents

+

**On espère que ces informations vous auront  
été utiles et vous auront donné des idées !**

**Visitez notre site : [www.smartdiet.fr](http://www.smartdiet.fr)**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

