

Smart Meal





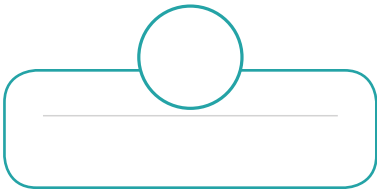


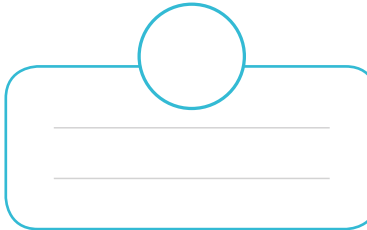

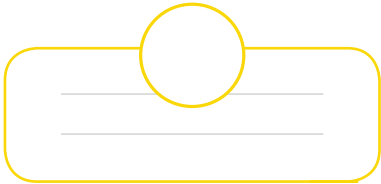

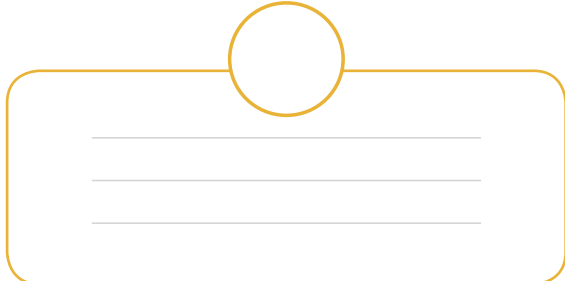


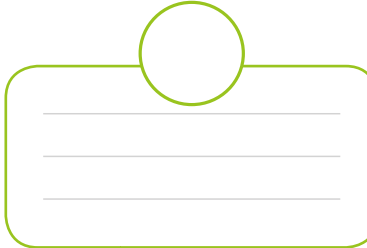

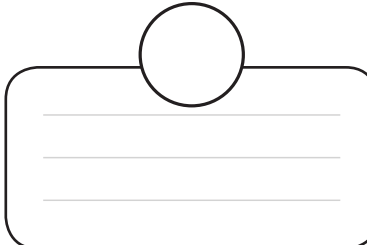
Réussir son plateau repas



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.

Le Petit déjeuner

	 Produit sucré	 Boisson  	  Produit laitier
	 Matière grasse	  Féculent 	  Fruits crus ou cuits
			 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



Fruits

crus ou
cuits

+



Féculents

+



Légumes

crus ou cuits

+

Viandes ou
Poissons ou
Oeufs

+

+

La Collation

The central image shows a white cup of dark coffee, two apricots (one whole, one cut open), and a small yellow box of butter. Surrounding this central image are eight empty food category labels, each with a colored border, a circular icon placeholder, and a text label below it:

- Boisson** (Teal border and icon of a steaming cup)
- Produit sucré** (Pink border and icon of a cupcake)
- Produit laitier** (Blue border and icon of a milk carton)
- Fruits crus ou cuits** (Green border and icon of an apple)
- Matière grasse** (Yellow border and icon of a butter box)
- Féculent** (Orange border and icon of a measuring cup)
- Autres** (Black border and icon of a bowl)

Each label has a circular icon placeholder at the top and a text box with three horizontal lines below the category name.

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

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

