



EXEMPLE DE REPARTITION ALIMENTAIRE

Frédéric FABIAN

Important : ceci est une idée de répartition, il faut surtout écouter vos sensations alimentaires (faim et rassasiement). Ne mangez pas forcément tout. Si vous n'avez plus faim, arrêtez-vous de manger.

Prévoir de boire 1,5L d'eau par jour

Pour le petit-déjeuner :

Boisson chaude

2 tartines de pain complet (environ 80g de pain)

Beurre (10g = équivalent d'une plaquette individuelle de restaurant) + confiture OU pâte à tartiner en couche fine

1 fruit

OU

2 tartines de pain complet + fromage frais + 1 tranche de jambon

1 fruit

Pour le déjeuner :

1 crudité (vinaigrette à l'huile de colza)

1 part de viande maigre (120g) ou poisson ou 2 œufs

4 càs de céréales (pâtes, riz, semoule, quinoa..) ou 200g de pomme de terre

Légumes cuits

30g de pain complet, semi-complet ou aux céréales (si pas de pain, vous pouvez mettre 2càs de plus de féculents)

1 yaourt nature/Fromage blanc 3% ou 1 part de fromage 30g (1 fois par jour) ou 1 fruit

Sur le repas : prévoir un total de 2-3 càs d'huile

Pour la collation : 1 fruit + 6 noix ou 2 carrés de chocolat

Pour le dîner :

1 crudité ou 1 cuitité (vinaigrette à l'huile de colza)

1 petite part de viande maigre (50g environ) ou poisson 1 œufs

3 càs de céréales (pâtes, riz, semoule, quinoa..) ou 150g de pomme de terre

Légumes

30g de pain complet, semi-complet ou aux céréales.

1 yaourt nature/Fromage blanc 3% BIO ou 1 part de fromage 30g (1 fois par jour) ou 1 fruit

Sur le repas : prévoir un total de 2-3 càs d'huile