

PLAN ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
D E J U N E R	Crudité <b>Viande rouge</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Crudité <b>Volaille</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	<b>Viande rouge</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	<b>Végétarien</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Poisson blanc Féculents Légumes Fromage Fruit	Crudité <b>Oeufs</b> Féculents Légumes Laitage	Crudité <b>Légumineuses</b> Légumes Entremets
D Î N E R	<b>Oeufs</b> Féculents Légumes Laitage Fruit	<b>Légumineuses</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	<b>Poisson gras</b> Féculents Légumes Fruit Laitage	<b>Viande blanche</b> Féculents Légumes Fromage Fruit	<b>Poisson blanc</b> Féculents Légumes Fromage Fruit	<b>Charcuterie</b> Féculents Légumes Laitage	<b>Viande blanche</b> Féculents Légumes Produit laitier Fruit