

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
Focus sur les déjeuners et diners	
<i>Déjeuner</i>	
1/3 ou 1/2 assiette	Légumes cuits et/ou crus
1/3 ou 1/4 d'assiette	Féculents (blancs ou semi-complets/compets) ou légumineuses
1/3 ou 1/4 d'assiette	Viande (100g/120g), poisson gras (1 filet) ou oeufs (2)
1 laitage ou fromage = 1/8 de camembert	Yaourt, fromage blanc, skyr
1	Fruit cru ou cuit
<i>Collation</i> Si besoin	
1 poignée	Amandes/noisettes/noix/noix de cajou natures (sans ajout de sel ni matière grasse)
1	Carré de chocolat noir ou fruit ou laitage ...
<i>Dîner</i>	
Même chose que le midi, tout en préférant la viande le midi et les oeufs et poissons blancs (colin, lieu, cabillaud, ...) au dîner (pour faciliter la digestion (vidange gastrique) pour la nuit et favoriser un bon sommeil).	