



Journée type

Petit déjeuner

- Boisson (eau, thé, café...)
- 60g de pain ou équivalent + 15g de beurre et/ou 1 càs de confiture/miel..
- 1 laitage et/ou un fruit/compote

Déjeuner

- 120 g de féculents cuits (5 càs minimum)
- 100g de VPO (viandes, poissons, œufs)
- 200g de légumes (crus et/ou cuits)
- 1 à 2 càs d'huile (au moins 2 différentes : cuisson et crudités)
- Laitage et/ou Fruit ou compote ou fruits secs

Collation :

Choisir 2 éléments parmi :

- Laitage (lait, yaourt, fromage blanc, fromage..)
- Fruit/compote/fruit secs
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- Produit céréaliers (pain, biscotte, céréales..)
- Produit sucré (chocolat, miel, confiture..)

Exemples : pain + fromage / fruit + fromage blanc / compote + amandes / mélange oléagineux + fruits secs / pancakes / gâteaux maison / pain + chocolat

Dîner

- 100g de féculents cuits (4 càs environ)
- 50 ou 100g de VPO
- 200g de légumes (crus et/ou cuits)
- 1 à 2 càs d'huile
- Laitage et /ou Fruit ou compote ou fruits secs

- ➔ Laitage : yaourt nature/fromage/fromage blanc/petit suisse....
- ➔ Fromage : 1 fois par jour (30g) sur n'importe quel repas
- ➔ Vous n'êtes pas obligée d'avoir le laitage et le fruit sur le repas à chaque fois (cela va dépendre de vos envies et de votre faim)
- ➔ Ce n'est pas grave du tout si vous n'arrivez pas à tout respecter, le plan est là pour vous donner une idée de vos besoins quotidien
- ➔ Vos besoins sont d'ailleurs un peu sous-estimés avec ces quantités afin de laisser place à quelques extras