

## ***Répartition journalière pour équilibrer votre alimentation***

### **Petit-déjeuner :**

- 1 boisson (thé)
- Si envie/faim : 1 fruit ou compote ssa et/ou 1 laitage
- **80g** de pain (complet, céréales de préférence) avec une fine couche de beurre (= 10g/15g = 1 tablette de beurre individuelle) et 1 càs de confiture

Possibilité d'avoir une version salée (pain/muffin anglais + fromage + jambon OU œuf...)

### **Déjeuner :**

➔ Légumes (cuits et/ou crus)

Utiliser 1 càs d'huile par personne pour la vinaigrette

- **1 part** de viande maigre ou de poisson (= 100g) OU 2 œufs OU 2 tranches de jambon blanc dégraissé
- **180g** de féculents cuits sans pain OU **80g** de pain sans autres féculents  
OU **100g** de féculents cuits + **20g** de pain

➔ Avec 1 càs de matière grasse par personne pour le plat principal

- 1 laitage et/ou fruit ou compote ssa

### **Dîner :**

- Légumes (cuits/crus )

➔ Utiliser 1 càs d'huile par personne pour la vinaigrette

- **120g** de féculents cuits sans pain OU **60g** de pain sans autres féculents  
OU **70g** de féculents cuits + **20g** de pain

➔ Avec 1 càs de matière grasse par personne pour le plat principal

- 1 laitage sans sucre et/ou fruit ou une compote ssa

➔ Fromage : 2 portion de 30g maximum par jour

### **Vos objectifs personnels :**

- Faire 3 vrais repas bien structurés.
- Consommer des légumes et des féculents à chaque repas
- Boire un peu plus d'eau (petites quantités régulièrement -> 2 verres max au repas)
- Prendre un peu plus le temps de manger (bien mâcher, prendre plaisir)

Càc = cuillère à café / Càs = cuillère à soupe / MG = matière grasse / SSA = sans sucre ajouté