

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
1	laitage (fromage blanc ou yaourt ou 2 petits suisses)
1	cuillère à café de sucre ou miel ou confiture ou chocolat
80g	pain beurré (4 à 5 tranches + 10g beurre) ou 8 cuillères à soupe de muesli
1	fruit
<i>Déjeuner</i>	
1	portion de viande, poisson ou 2 oeufs (80-120g)
250g	féculents cuits
200g	légumes crus et, ou cuits
30g	fromage
	+ 1 cuillère à soupe d'huile
<i>Collation</i>	
40g	pain
1	fruit
10g	oléagineux
<i>Dîner</i>	
1/2 portion	viande, poisson ou oeuf
250g	féculents cuits
200g	légumes crus et, ou cuits
1	laitage + 1 cuillère à café de sucre
	+ 1 cuillère à soupe d'huile+ 1 cuillère à s