

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
1	Chocolat chaud
2 à 4	Petits suisses
4 c à s	Son d'avoine
1	Fruit de saison
<i>Déjeuner</i>	
1 portion = 1/3 d'assiette = 150-200g	Légumes (crus ou cuits)
1 portion = 1/3 d'assiette = 150g	Féculents (blancs ou semi-complets/compets) ou légumineuses
1 portion = 100/120g = 2 oeufs	Viande (dinde, poulet majoritairement) / poisson (maigre = cabillaud, colin, lieu, etc ; gras = sardines, maquereaux, hareng, anchois, etc) / oeufs
1	Laitage (si souhaité)
<i>Collation</i>	
1	Fruit de saison
2-3	Biscuits Et/ou
1 poignée	Oléagineux Et/ou
<i>Dîner</i>	
1 portion = 1/3 d'assiette = 150-200g	Légumes (crus ou cuits)
1 portion = 1/3 d'assiette = 150g	Féculents (blancs ou semi-complets/compets) ou légumineuses
1 portion = 100/120g = 2 oeufs	Viande (dinde, poulet majoritairement) / poisson (maigre = cabillaud, colin, lieu, etc ; gras = sardines, maquereaux, hareng, anchois, etc) / oeufs
1	Fruit de saison

Pensez à varier et diversifier dans tous les groupes d'aliments tout en pensant au plaisir alimentaire qui fait parti de l'équilibre (on ne dit donc pas non à un petit carré de chocolat avec son café par exemple ;)).