

Avoir une alimentation équilibrée au quotidien, c'est :

- un aliment de chaque groupe à chaque repas
- des repas bien répartis sur la journée
- ne pas sauter de repas

### PETIT DÉJEUNER



- **1 produit laitier** (ex : lait ou yaourt ou fromage blanc)
- **1 produit céréalier** (ex : pain ou biscotte ou pain de mie ou céréales)
- **1 peu de matière grasse** (ex : beurre ou margarine)
- **1 fruit** (ex : 1 orange entière ou pressée)
- Éventuellement **1 produit sucré** (ex : poudre de chocolat ou confiture ou miel...)

### DÉJEUNER ET DINER



- **crudités** (ex : salade, carottes râpées, tomates, betterave, concombre...)
- 1 morceau de **viande, poisson** ou **1 à 2 œufs cuits** avec ou sans **matière grasse**
- Légumes ou un peu de **féculents** (pâtes, riz, semoule, pomme de terre...)
- **1 laitage** (yaourt ou 1 petit bout de fromage)
- 1 fruit
- **1 morceau de pain** s'il n'y avait pas de féculents dans le repas
- **de l'eau uniquement**

- la **viande**, le **poisson** et les **œufs** ne sont pas obligatoires à chaque repas
- si tu as mangé des **féculents** le midi, prends des légumes le soir, et inversement.
- ne mange qu'un bout de **fromage** par jour, prend un **laitage** à l'autre repas
- au dîner, pense à manger de moins grandes quantités qu'au déjeuner



### GOÛTER

- **1 laitage** + 1 fruit
- ou **1 morceau de pain** + 4 carrés de **chocolat**

