

**VOTRE REPARTITION ALIMENTAIRE**      REMARQUES      GLUCIDES

**PETIT DEJEUNER**

Café, thé ou cacao sans sucre	<input type="text"/>	ml		
Lait ou laitage(s)	<input type="text" value="200"/>	ml ou <input type="text"/>	laitage(s)	1 bd de lait 1/2 écrémé
Pain	<input type="text" value="80"/>	g	= 4T = 1/3 baguette	→ 60g
Beurre ou margarine	<input type="text" value="20"/>	g	+ 1 cuillère à café	
Fruit(s)	<input type="text" value="1"/>	fruit(s)		

**COLLATION MATINEE**

laitage

**DEJEUNER**

Crudités ou potage de légumes	<input type="text"/>	g		
Viande <input type="text" value="100"/> g, poisson <input type="text" value="120"/> g, œuf <input type="text" value="2"/> ou fromage <input type="text" value="50"/> g				
Féculents cuits <i>150g</i>	<input type="text" value="3"/>	pommes de terre grosseur d'un œuf ou		
	<input type="text" value="6"/>	cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule, légumes secs ou <input type="text" value="60"/> g de pain = 3T = 1/4 baguette		
Légumes verts	<input type="text" value="200"/>	g		
Pain	<input type="text" value="20"/>	g	= 1T	
Fromage	<input type="text" value="-"/>	g		
Laitage	<input type="text" value="1"/>	laitage(s)	0/1 sure	
Fruit	<input type="text" value="1"/>	fruit(s) ou <input type="text" value="100"/>	g de compote sans sucre ajouté	
Matières grasses	<input type="text" value="15"/>	g		

**COLLATION APRES-MIDI**

T + 10g beurre

**DINER**

Crudités ou potage de légumes	<input type="text"/>	g		
Viande <input type="text" value="50"/> g, poisson <input type="text" value="60"/> g, œuf <input type="text" value="1"/> ou fromage <input type="text" value="30"/> g				
Féculents cuits <i>150g</i>	<input type="text" value="3"/>	pommes de terre grosseur d'un œuf ou		
	<input type="text" value="6"/>	cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule, légumes secs ou <input type="text" value="60"/> g de pain = 3T = 1/4 baguette		
Légumes verts	<input type="text" value="200"/>	g		
Pain	<input type="text" value="20"/>	g	= 1T	
Fromage	<input type="text" value="-"/>	g		
Laitage	<input type="text" value="1"/>	laitage(s)	0/1 sure	
Fruit	<input type="text" value="1"/>	fruit(s) ou <input type="text" value="100"/>	g de compote sans sucre ajouté	
Matières grasses	<input type="text" value="15"/>	g		

**COLLATION SOIREE**

laitage

TOTAL