

Petit déjeuner :

1 bol de lait ½ écrémé(150 ml) matin léger + café

60g de pain + 10g de beurre + 10g confiture

1 fruit

Déjeuner :

200g de légumes cuit ou cru + 5 à 10g de beurre (huile de colza, olive ou tournesol)

100g de viande , poisson ou 2 œufs

100 g de féculents (pomme de terre, pâte, riz, semoule ...) **POIDS CUIT**

30g de pain

1 yaourt

1 fruit

COLLATION :

1 yaourt

Diner :

200g de légumes cuit ou cru (cela peut-être de la soupe)

100 g de féculents (pomme de terre, pâte, riz semoule...) **POIDS CUIT**

30g de pain

30g de fromage

1 fruit