

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
<p>Un produit laitier (lait, yaourt, fromage...)</p>	<p>Viande, poisson, œuf</p>	<p>Viande, poisson, œuf (quantité en complément du midi)</p>
<p>Un féculent (pain, céréales simples, biscuits...)</p>	<p>Féculent (en entrée, accompagnement ou dessert)</p> <p>Légumes (en entrée ou en accompagnement)</p>	<p>Féculent (en entrée, accompagnement ou dessert)</p> <p>Légumes (en entrée ou en accompagnement)</p>
<p>Un fruit ou jus de fruit (pur jus)</p>	<p>Produit laitier</p>	<p>Produit laitier</p>
<p>Un apport en eau si ce n'est pas déjà fait à travers une boisson chaude ou froide.</p>	<p>Une crudité ce peut être le légume, une salade en accompagnement ou un fruit</p>	<p>Une crudité ce peut être le légume, une salade en accompagnement ou un fruit</p>
	<p>Pain (variable en fonction des féculents du repas)</p>	<p>Pain (variable en fonction des féculents du repas)</p>
	<p>Eau</p>	<p>Eau</p>
	<p>Fruits : 3 parts à répartir sur la journée</p>	
	<p>Chaque repas principal doit contenir une préparation à base de féculent</p>	

