

| Petit-déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|---|---|--|
| Un produit laitier (lait, yaourt, fromage) | Légumes à volonté | Légumes à volonté |
| Un féculent (pain, céréales simples, biscottes) | Viande, poisson, oeuf (1 part) | Viande, poisson, oeuf (en complément du midi) |
| Un fruit ou jus de fruit «pur jus» ou «sans sucre ajoutés» | Féculent (1 part) | Féculent (1 part) |
| Apports hydriques (eau à boire ; ou qui peut déjà être contenue dans le café, thé...) | Produit laitier | Produit laitier |
| | Fruit (cru ou cuit) | Fruit (cru ou cuit) |
| | Pain (variable) | Pain (variable) |
| | Eau | Eau |
| | Si possible, 1 part de fruit ou légumes crus/ repas | |



Fruits et légumes
Crus Cuits



Produits laitiers



Viandes, poissons,
oeufs et abats



Féculents