

Répartition dans la journée

Compositions conseillées des 3 repas principaux (par groupes d'aliments)

Petit déjeuner	déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Un produit laitier</b> (lait, yaourt, fromage...)</li> <li>- <b>Un féculent</b> (pain, céréales simples, biscottes,...)</li> <li>- <b>Un fruit ou jus de fruit</b> («pur jus»)</li> <li>- <b>Apports hydriques</b> (qui peut déjà être inclus dans boisson)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Légumes</b> à volonté mais minimum 1 part</li> <li>- <b>Viande, poisson, œuf</b></li> <li>- <b>Féculent</b> (1 part)</li> <li>- <b>Produit laitier</b></li> <li>- <b>Fruits</b> (crus ou cuits)</li> <li>- <b>Pain</b> (variable)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Légumes</b> à volonté mais minimum 1 part</li> <li>- <b>Viande, poisson, œuf</b>  (en complément du déjeuner)</li> <li>- <b>Féculent</b> (1 part)</li> <li>- <b>Produit laitier</b></li> <li>- <b>Fruits</b> (crus ou cuits)</li> <li>- <b>Pain</b> (variable)</li> </ul>
<p>Chaque repas principal doit contenir un féculent (et adapter la consommation de pain)</p>		
<p>Si possible, 1 part de fruit ou légumes cru/repas ( = « crudités » )</p>		

**Le goûter «idéal»** (s'il y en a un) a la même composition que le petit-déjeuner :

- produit laitier,
- féculents
- fruits

Les trois ne sont pas «obligatoires». Le goûter permet de compléter les apports sur la journée.

**Exemple** : manger un fruit et un laitage si les apports sur les trois repas principaux sont faibles ou inexistants)

La répartition des Apports Energétiques Totaux (AET)

La répartition «idéale» est d'environ :

	Enfants	Adolescents	Adultes
<b>Petit déjeuner</b>	25% (+/- 5%)	25% (+/- 5%)	25% (+/- 5%)
<b>Déjeuner</b>	35% (+/- 5%)	35% (+/- 5%)	40% (+/- 5%)
<b>Goûter</b>	+/- 15%	10% (+/- 5%)	
<b>Dîner</b>	+/- 25%	30% (+/- 5%)	35% (+/- 5%)