

Répartition conseillée des 3 repas principaux

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Un produit laitier (lait, yaourt, fromage...)	Légumes à volonté (cru ou/et cuits) mais minimum 1 part	Légumes à volonté (cru ou/et cuits) mais minimum 1 part
Un féculent (pain, céréales simples, biscottes,...)	Viande, poisson, œuf	Viande, poisson, œuf (en complément du déjeuner)
Un fruit ou jus de fruit («pur jus»)	Féculent (1 part)	Féculent (1 part)
Apports hydriques (qui peut déjà être inclus dans boisson)	Produit laitier	Produit laitier
	Fruit (cru ou cuit)	Fruit (cru ou cuit)
	Pain (variable)	Pain (variable)
	Chaque repas principal doit contenir un féculent (et adapter la consommation de pain)	
	Si possible, 1 part de fruit ou légumes cru/repas (= « crudités »)	