



Ration (par 24h00) et répartition

Femme enceinte au 2ème et 3ème trimestre ayant une activité moyenne

RATION		REPARTITION				
<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Collation</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Goûter</i>	<i>Dîner</i>
<i>Lait ½ écrémé</i>	500 ml					
<i>Fromage</i>	40g					
<i>Viande Poisson Oeuf</i>	150g à 170g					
<i>Pain</i>	160g					
<i>Pomme de terre ou équivalent</i>	300g					
<i>Légumes verts</i>	400g					
<i>Salade à volonté</i>						
<i>Fruits</i>	400g					
<i>Beurre</i>	10g					
<i>Huile</i>	25g					
<i>Sucre et produits sucrés</i>	55g					
<i>Observations</i>						

