



Ration (par 24h00) et répartition

Pour la femme de 20/40 ans, avec une activité moyenne

RATION		REPARTITION				
Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lait ½ écrémé	350 ml					
Fromage	40g					
Viande Poisson Oeuf	170g maxi					
Pain	150g					
Pomme de terre ou équivalent	250g					
Légumes verts	350g					
Salade à volonté						
Fruits	300g					
Beurre	15g					
Huile	20g					
Sucre et produits sucrés	50g					
Observations						

