

Répartition dans la journée

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

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
<input type="checkbox"/> Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage...) <input type="checkbox"/> Un féculent (pain, céréales simples, biscottes,...) <input type="checkbox"/> Un fruit ou jus de fruit (« pur jus » ou « sans sucre ajouté Ajouté ») <input type="checkbox"/> Apports hydriques (qui peut déjà être inclus dans une boisson froide/chaude)	<input type="checkbox"/> Légumes à volonté mais minimum 1 belle portion <input type="checkbox"/> Viande, poisson, œuf <input type="checkbox"/> Féculent (1 portion adaptée) <input type="checkbox"/> Produit laitier <input type="checkbox"/> Fruit (cru ou cuit) <input type="checkbox"/> Pain (variable)	<input type="checkbox"/> Légumes à volonté mais minimum 1 belle portion <input type="checkbox"/> Viande, poisson, œuf (en complément du déjeuner) <input type="checkbox"/> Féculent (1 portion adaptée) <input type="checkbox"/> Produit laitier <input type="checkbox"/> Fruit (cru ou cuit) <input type="checkbox"/> 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 »)		

Le goûter « idéal » (s'il y en a un) a la même composition que le petit-déjeuner : **produit laitier, féculents et fruit** (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 inexistantes).

La répartition des Apports Energétiques Totaux (AET)

La répartition « idéale » est d'environ :

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