



## Rééquilibrage alimentaire

### Mars 2020

300

### PETIT DEJEUNER

- Café
- Fromage blanc
- Flocon d'avoine + Miel
- Fruit
- 1 tasse
- 150 g
- 50 g + 1 CàS
- 100-150 g (1 portion)

### DEJEUNER \* DINER

- Crudités et/ou Cuidités (légumes)
- Féculents et/ou Légumineux
- VPO (Viande, Poisson, Œuf)
- Laitage / Fromage
- Compote - midi
- **EAU à chaque repas**
- Par repas
- 150 g
- 40 g (cru) = 120 g (cuit)
- 100 g = 2 œufs
- 125 g (1 portion) ou 30 g de fromage
- 100 g
- Soit au moins 1,5 litre dans la journée

### COLLATION

- Compote
- Chocolat
- Belvita
- 100 g (1 portion)
- 2 carrés
- 1 sachet de 4 (50 g)

### RECOMMANDATIONS

- Cuisson ou assaisonnement (dans la journée) : 40 mL d'huile, beurre ou crème fraîche
- 1 cuillère à soupe par repas (15-20 g)
- Si un aliment n'est pas consommé pendant un repas, il peut être déplacé dans la journée
- 1 joker / semaine (me préciser lequel et quand) / Ne pas culpabiliser

MariØn GØavec NutritiØn  
5bis rue du Chemin de Fer, 94350 Villiers-sur-Marne  
07.67.25.05.67

**Bon Courage !**