

Repas adolescents, adultes



entrée : 80-100g

1 source de protéines
environ 100-120g

1 source de féculents
environ 100g



2 cuillères à soupe



eau à volonté



1 fruit
100-150g



1 tranche de pain =
réduire les féculents

légumes : 150 g



OU



1 produit laitier
par repas

Repas enfants maternelle



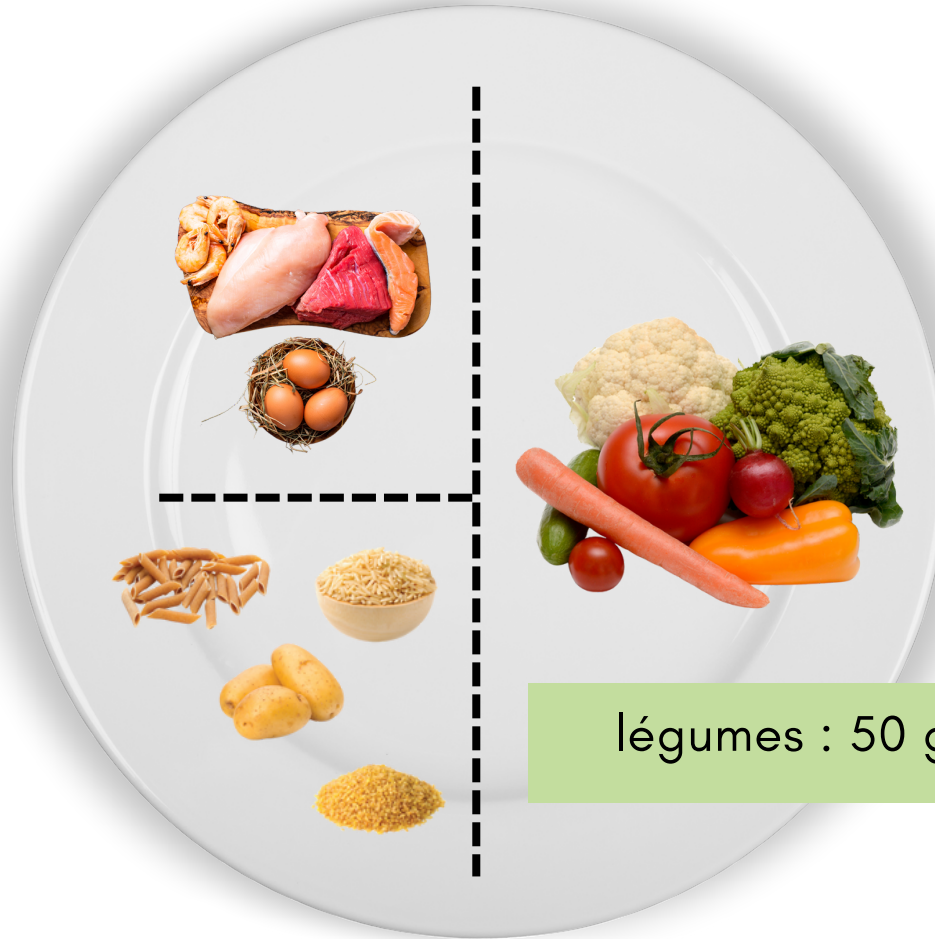
entrée : 50g

1 source de protéines
environ 50g

1 source de féculents
environ 60g



1 cuillères à soupe



légumes : 50 g



1 fruit
100g



1 tranche de pain =
réduire les féculents



OU



1 produit laitier
par repas



eau à volonté

Repas enfants primaire



entrée : 70g



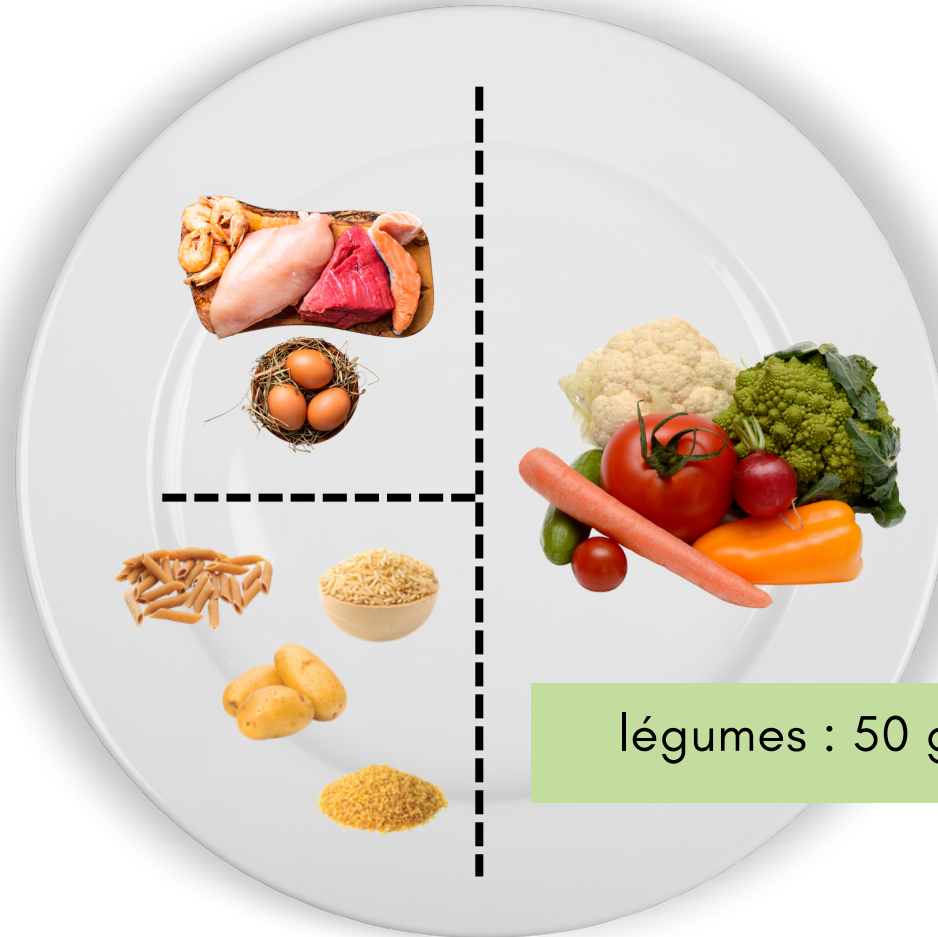
1 fruit
100g

1 source de protéines
environ 70g

1 source de féculents
environ 80-90g



1 cuillères à soupe



légumes : 50 g



1 tranche de pain =
réduire les féculents



OU



1 produit laitier
par repas



eau à volonté

Petit déjeuner enfants maternelle



Produit céréalier



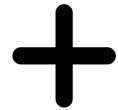
pain : 40g
ou biscuits : 30g
ou céréales: 30g



confiture,
miel : 20g



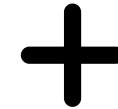
beurre: 8g



Produit laitier



lait 1/2 écrémé : 200 ml
yaourt, fromage blanc:
100-125g
fromage: 15-20g



Fruit



cru ou cuit : 100g

OU

jus de fruits : 125 ml



Petit déjeuner enfants primaire



Produit céréalier



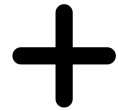
pain : 50g
ou biscuits : 30g
ou céréales: 40-45g



confiture,
miel : 20g



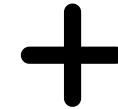
beurre: 8g



Produit laitier



lait 1/2 écrémé : 200 ml
yaourt, fromage blanc:
100-125g
fromage: 15-20g



Fruit



cru ou cuit : 100g

OU

jus de fruits : 125 ml

