

# Comment manger équilibré sur une journée ?

## Petit déjeuner :

Pain beurre confiture ou miel, ou fromage ou jambon  
Une boisson chaude (thé, café)  
Un fruit ou un jus de fruits  
Un laitage pour les enfants (lait, yaourt)



## Midi :

Légumes verts crus ou cuits ou une soupe maison  
Féculents : riz, pâtes, semoule, blé, lentilles, pommes de terre, boulghour, quinoa, flageolets...ou pain  
Viande, poisson, œufs ou jambon  
Huile végétale (colza, olive ou noix)  
Laitage : yaourt nature, fromage blanc 20 % MG ou petits suisses avec du sucre, fromage  
ou fruit ou compote



## Goûter :

Fruit ou compote, yaourt, pain et chocolat



## Soir :

Légumes verts crus ou cuits ou une soupe maison  
Féculents : riz, pâtes, semoule, blé, lentilles, pommes de terre, boulghour, quinoa, flageolets...ou pain  
Viande, poisson, œufs ou jambon  
Huile végétale (colza, olive ou noix)  
Laitage : yaourt nature, fromage blanc 20% MG ou deux petits suisses avec du sucre, fromage  
ou fruit ou compote



**Anne Lorraine Girardin Diététicienne D.E**

**06 89 05 29 02**