



## Régime équilibré

### Petit-déjeuner

- Un laitier sans sucre (un verre de lait écrémé ou deux yaourts écrémés sans sucre ou deux petits fromages écrémés).
- Un fruit ou le jus d'un fruit naturel.
- Céréales ( $\frac{3}{4}$  de bol de céréales ou 3 tartines ou 30 gr de pain ou 3 biscuits Maria).

### En milieu de matinée et comme goûter

- Sandwich (avec très peu d'huile) avec du thon au naturel ou jambon ou jambon blanc ou dinde ou fromage écrémé ou une omelette d'un seul œuf. Un jour par semaine le sandwich peut être garni selon votre envie.
- De l'eau pour boire.

#### Quantité de pain :

1. 7-8 ans : 50 gr.
2. 9-10 ans et femmes adultes : 65 gr.
3. 11-12 ans et hommes adultes : 80 gr.

### Déjeuner et diner

- Salade ou légumes en quantité selon souhait (cuisinés ou assaisonnés avec peu d'huile).
- De la viande sans graisse, du poisson ou deux œufs (cuisinés avec peu d'huile)
- Accompagné avec les hydrates de carbone suivants : des légumes secs, du riz, des pâtes, de la pomme de terre (cuisinés avec peu d'huile) ou 50 gr de pain.
- En dessert un fruit ou un yaourt écrémé.
- De l'eau pour boire.

#### Quantité d'hydrates de carbone :

1. 7-8 ans : une louche.
2. 9-10 ans et femme adultes : une louche et demi.
3. 11-12 ans et hommes adultes : deux louches.