

Une assiette équilibrée c'est...

- 1 légume et/ou salade
➢ crus ou cuit 1/2 assiette

- 1 farineux 1/3 assiette
➢ pâtes, riz, pommes de terre, polenta...

- 1 source de protéines 1/6 assiette
➢ viande - poisson - oeufs - légumineuses
➢ produits laitiers

- 1 petite quantité de matière grasse de bonne qualité 1 c.s.
➢ huile d'olive, colza...

1/2 assiette

1/3 assiette



1/6 assiette

Le dessert permet de compléter le repas :

- Si celui-ci ne contient pas de produit laitier, favoriser un laitage
- S'il ne contient pas de légumes, favoriser un fruit