



Structure des déjeuners



Légumes cuits & dës de fromage

Légumes secs & légumes & céréales

Fruit cru

Légumes crus

Viande ou poisson

Légumes

Fromage

Dessert céréaliier

Légumes crus

Viande ou poisson

Féculents /Légumes

Laitage

Fruit cuit

Féculents

Œuf

Légumes

Fromage

Fruit cru

Légumes crus

Poisson

Féculents /Légumes

Laitage

Exemples de structure de dîners adaptés

Légumes crus

carottes vinaigrette

Féculents

& Complément viande poisson œuf

Spaghetti bolognaise

Laitage

Fromage blanc & crème de marron

Légumes cuits

Velouté de potimarron

Féculents

& Complément œuf

Riz cantonnais (sans jambon)

Laitage

Petit suisse & sucre de canne

Fruit cru

Raisins rouges

Légumes crus/cuits

Mâche et betteraves
Bâtonnets Huile de noix

Féculents /Légumes & fromage

Lasagnes de pois cassés & comté

Fruit cru

Poire Williams

Complément poisson & Féculents

Toast de pain campagne & rillettes de sardine

Légumes

Soupe à la tomate

Laitage

Lait ribot ou yaourt brassé & +- sucre

Fruit sec

Boules d'énergie

Légumes cuits

Carottes cuites cumin
H olive citron

Féculents /Légumes & Complément viande

mini cake épinards & jambon

& Fromage

tome de brebis

Fruit cru

Pomme Ariane