

Pauline Chabrie, Diététicienne Nutritionniste,
 14 rue des Soubirous Hauts, Montauban
 22, promenade du Château, Castelsarrasin
 Tel : 06.75.24.67.14 ou 05.63.63.75.78
 E-mail : pauline.chabrie@live.fr

L'équilibre de mes repas

Petit déjeuner

- 1 produit céréalier : pain, mueslis...
- 1 produit laitier
- 1 fruit : entier, en jus, en compote
- 1 boisson : café, thé
- 1 peu de matière grasse : beurre
- 1 peu de produit sucré



Je mange
lentement

Déjeuner ou Dîner

- Des légumes : entrée et/ou accompagnement
- 1 part de viande ou poisson ou 2 œufs (*facultatif le soir*)
- Des féculents : pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, lentilles...
- 1 produit laitier : 30g fromage ou 1 yaourt...
- 1 fruit : entier ou en compote s/sucre
- 1 peu de matière grasse : huile, beurre cru
- De l'eau

J'évite de
sauter les
repas !

Je mange
de tout
en quantité
raisonnable

Collation : 1 ou 2 aliments au choix :

- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 boisson

Pas obligatoire, elle évite de grignoter entre les repas

Composer une assiette équilibrée

