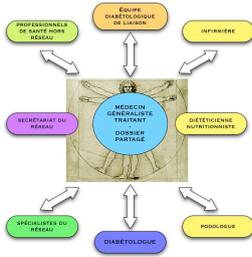


PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE



Manger équilibré...

...c'est inclure dans son déjeuner ou son dîner les aliments de chaque groupe afin de se composer un plateau rempli de couleurs et de saveurs.

Composantes	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
Un légume cru ou cuit	Salade verte	Courgettes sautées	Carottes râpées (HO)
Un féculent	Hachis parmentier (Viande hachée, purée de pommes de terre, gruyère râpé)	Taboulé (HO)	Omelette aux pommes de terre et au jambon
Une part de viande, de poisson ou des oeufs		Saumon papillote	
Un produit laitier		Comté	
Un fruit cru ou cuit	Compote de poire sans sucre ajouté	Salade de fruits frais	Pomme cuite
Pain	Pain blanc	Pain complet	Pain aux céréales
Matière grasse d'accompagnement	Vinaigrette de la salade	Huile de cuisson des courgettes, vinaigrette du taboulé	Vinaigrette des carottes, margarine de cuisson de l'omelette

HO : Hors d'Oeuvre

Et le petit déjeuner ?

Pour bien commencer la journée, rien de tel qu'un bon petit déjeuner qui doit vous permettre de tenir toute la matinée sans avoir de creux ni de coup de pompe...

Composantes	Exemple
✓ Boisson non sucrée	Thé, café, infusion, eau
✓ Produit céréalier	Pain, biscottes
✓ Produit laitier	Fromage blanc ou yaourt sans sucre
✓ Fruit ou jus de fruit sans sucre ajouté	Orange, kiwi, pamplemousse, jus d'agrumes...