

Exemple de ration alimentaire

Petit déjeuner

Lait (150 g) accompagné de chocolat en poudre (20 g)
et de sucre (10 g)
Pain (60 g) avec beurre (10 g) et confiture (20 g)
Orange (180 g)

Déjeuner

Salade de tomates (160 g) avec huile (10 g) et vinaigre
Viande rouge (100 g) accompagnée de haricots verts (100 g)
et de pommes de terre (100 g) au beurre (10 g)
Fromage : camembert (40 g)
Dessert : pomme (120g)
Pain accompagnant le repas : 60 g

Goûter

Yaourt nature (125 g) accompagné de céréales (40 g)
Jus d'oranges (200 g)

Dîner

Poisson : carrelet (100 g)
Pâtes (80 g) avec beurre (10 g)
Salade de laitue (30 g) avec huile (10 g) et vinaigre
Fruit : poire (160 g)
Pain accompagnant le repas : 60 g