

Un repas équilibré se compose de:



BOISSONS

Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



LÉGUMES ET/OU FRUITS

(AU MOINS 2/5 DE L'ASSIETTE)

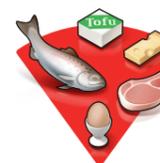
crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



ALIMENTS FARINEUX

(ENVIRON 2/5 DE L'ASSIETTE)

Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



ALIMENTS PROTÉIQUES

(ENVIRON 1/5 DE L'ASSIETTE)

Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn ou seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.