



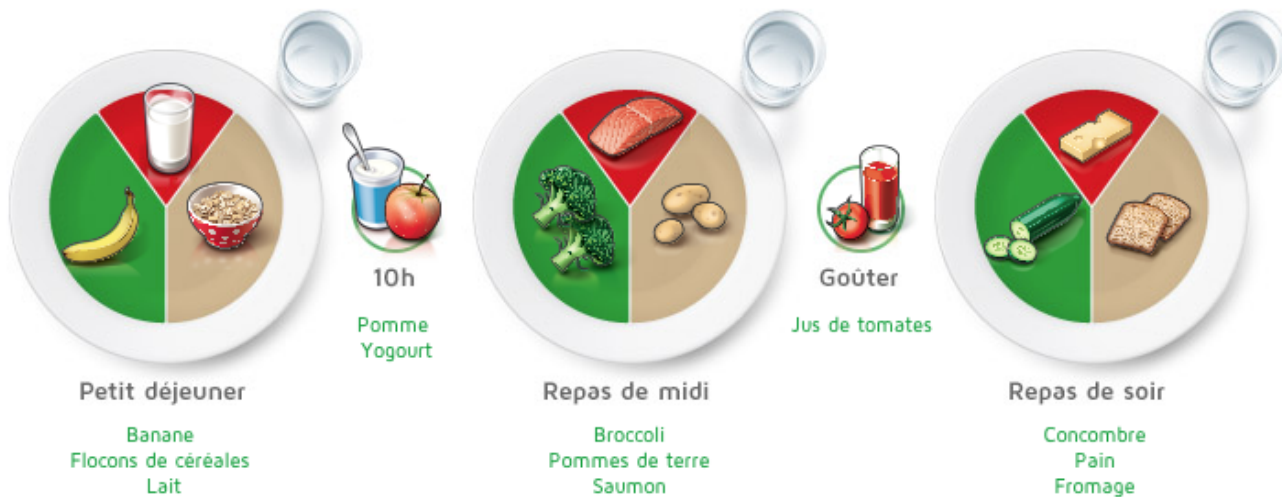
## L'assiette optimale: exemples journaliers



Petit déjeuner, dîner et souper fournissent à l'organisme régulièrement l'énergie dont il a besoin. Ceux qui le souhaitent peuvent aussi consommer plus de petits repas durant la journée. Les repas principaux peuvent ainsi être complétés par des collations (dans la matinée, l'après-midi et/ou la soirée). Les collations donnent un coup de pouce énergétique et offrent une possibilité supplémentaire de varier l'apport alimentaire. Si vous ne faites pas de collations, veillez à compléter l'assiette par un deuxième légume, un fruit ou un produit laitier.

Le rythme alimentaire varie d'un individu à l'autre. Chacun doit trouver son propre rythme en évitant avant tout de grignoter de façon continue.

### Exemple avec 5 repas



### Exemple avec 4 repas





## Exemple avec 3 repas

