



D I E T

Journée type : alimentation équilibrée

Exemple de composition de repas / 24h

Privilégier le
fait maison

- PETIT DÉJEUNER -

Sucré ou salé

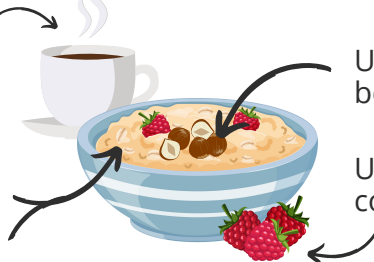
Une **boisson non sucrée** :
eau, thé, café.

Une source de **protéines** : oeufs,
jambon, fromage blanc, lait 1/2
écrémé, yaourt nature...

Un **produit céréalier** : pain (1/4 de
baguette), biscotte, céréales (type
muesli ou granola sans sucres
ajoutés)...

Une source de **matière grasse** :
beurre cru, oléagineux.

Un **fruit** entier ou pressé,
confiture ou miel.



Ou version salée

- GOÛTER -

Permet de tenir jusqu'au dîner, d'éviter les grignotages et de donner de l'énergie pour bouger et se concentrer.

Un **produit laitier** : 1 portion
de fromage, yaourt nature,
fromage blanc...

Un **fruit** entier ou pressé.

Et/ou un produit sucré
(occasionnel) : chocolat,
miel, confiture...



Une **boisson non sucrée** :
eau, thé, café.

Un **produit céréalier** : pain,
biscotte, gâteau maison...

- DÉJEUNER ET DÎNER -

Manger de saison : plus riches en nutriments et en goût !

Eau

Un **produit laitier** : 1
portion de fromage, yaourt
nature, fromage blanc.

Un **fruit** : cru ou cuit, frais,
en conserve, surgelés,
colorés.

Et/ou un dessert sucré
(occasionnel) : carreaux de
chocolat, crème dessert,
tiramisu, 1 part de tarte, de
flan, de gâteau...

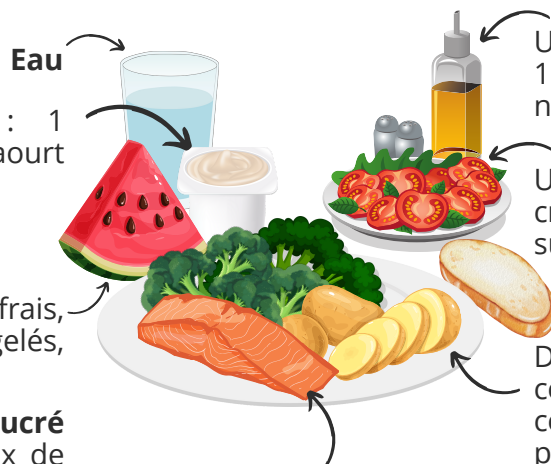
Une **protéine** : viande,
poisson, oeufs, légumineuses
(haricots rouges/blancs, pois
chiche, lentilles...)...

Une source de **matière grasse** :
1 c. à soupe d'huile olive, colza,
noix... crue.

Une à deux portions de **légumes** :
cru et/ou cuit, frais, en conserve,
surgelés, colorés.

Des **féculents** : pain blanc ou
complet, pâtes blanches ou
complètes, riz blanc ou complet,
pomme de terre, semoule,
boulghour, pâte à pizza...

À adapter en fonction de votre niveau
d'activité physique et de votre appétit.



En panne d'idées ? N'hésitez pas à aller voir sur le site MangerBouger : [La Fabrique à menus !](#)