

Exemples de repas commentés en fonction des repères de consommation

Repas

Carottes râpées avec raisins secs,
vinaigrette
dorade

Choux de Bruxelles

Neufchâtel + pain
clémentine

Brochette de bœuf

Salade composée : riz, tomate mais
concombre, assaisonnement

Cantal

Compote de pêche

Légende :

Les couleurs des familles d'aliments sont les suivantes :

- Fruit et légumes
- Féculents
- Produits laitiers
- Viandes, poissons, œufs
- Matière grasses ajoutées
- Produits sucrés
- Eau

Repères de consommation

Hiver

Crudités : légumes crus, Matière grasses ajoutées

Viandes - Poissons - Œufs

Légumes d'accompagnement : légumes cuits

Produit laitier + féculent

Fruit cru

Été

Viandes - Poissons - Œufs

Féculents (céréales). Crudités : légumes crus. Matière grasses ajoutées

Produit laitier

Fruit cuit

