

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Un repas équilibré se compose

- D'une portion de légume
- D'une portion de viande ou poisson ou œuf
- D'une portion de féculent avec une tranche de pain
- D'une portion de laitage
- D'une portion de fruit
- D'une cuillère à soupe d'huile végétale non cuite (colza, noix)

Une ou deux fois par semaine, possibilité de remplacer la viande ou le poisson ou les œufs par des légumes secs associés aux féculents

Quelques exemples de menus équilibrés

Salade d'endives à l'huile de noix
Rôti de dinde à l'ail
Pomme de terre vapeur
Fromage de chèvre
Kiwi

Concombre vinaigrette à l'huile de colza
Raie à la tomate
Riz créole
Yaourt nature à la confiture de fraises
Poire pochée

Salade de pois chiches à l'huile d'olive et colza
Cuisse de poulet aux herbes
Carottes persillées
Fromage blanc au miel
Pomme

Salade verte à l'huile de noix
Omelette aux champignons
Cantal
Salade de fruits
Pain

Velouté de potiron à l'emmental
Lasagnes de légumes aux lentilles
Orange

Quelques idées pour varier vos menus :

Féculents : pain, pâte, riz, pomme de terre, boulgour, semoule, lentille, pois chiche, flageolet, haricot blanc, haricot rouge, pois cassé...

Viandes (veau, bœuf, mouton, agneau, volaille, abat, jambon blanc...), **poissons** (sardines, maquereau, saumon, limande, merlan, rouget, dorade...), crustacés, coquillages, **œufs** (au plat, omelette, dur, coque, mollet...)

Légumes : betterave, blette, carotte, céleri-rave, champignon, chou, concombre, endive, épinard, poireau, potiron, radis, salade...

Laitages : yaourt, fromage blanc, petit-suisse, faisselle, fromage, lait...