

Recette light



# Manger équilibré au quotidien

Pour avoir un repas équilibré tout le long de la journée, il faut composer vos repas en fonction du code couleur, à savoir un aliment de chaque famille (en excluant le plus possible le sucré (violet))

Nutriments	Aliments	Couleur
calcium, protéines, vitamines B	lait, produits laitiers, produits végétaux	3/ jour
protéines, fer, vitamines B, vitamines A et D (poissons gras, œufs, foie)	viandes, poissons, œufs	2/ jour
glucides lents, protéines, fibres, minéraux, vitamines B	céréales (pains, pâtes, riz...), pomme de terre, légumes secs...	
vitamine C, fibres, minéraux	légumes et fruits	5/ jour
calcium, protéines, vitamines B	beurre, huile, margarine, crème...	
le sucre et les sucreries (chocolat, confiture, miel...) aliments riches en glucides rapides. Mais n'est pas indispensable pour l'équilibre nutritionnel.		

Exemples :

- Répartition sur 3 repas

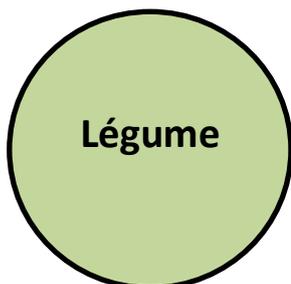
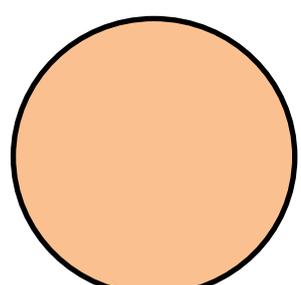
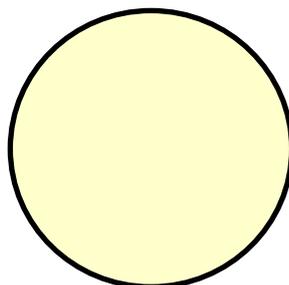
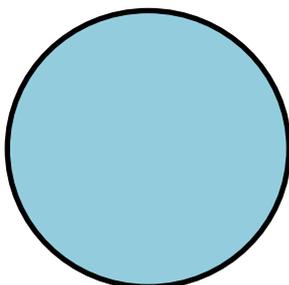
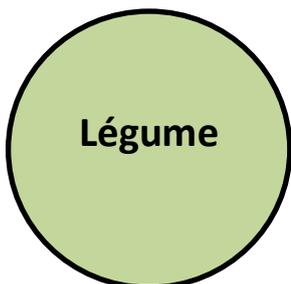
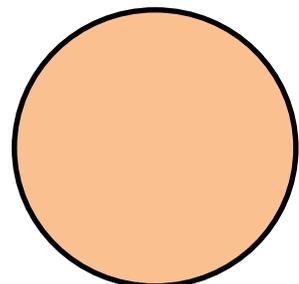
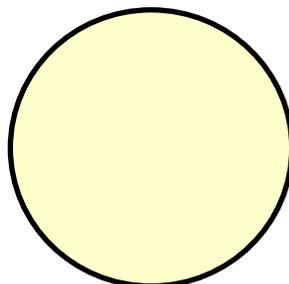
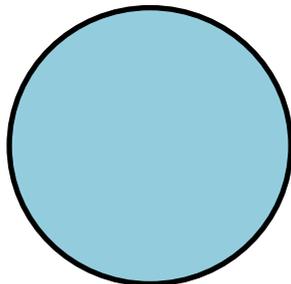
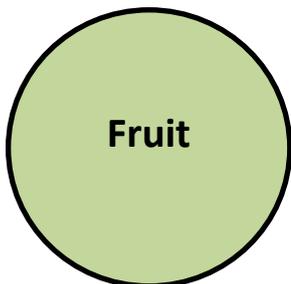
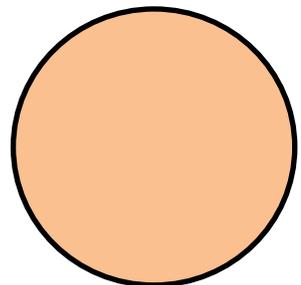
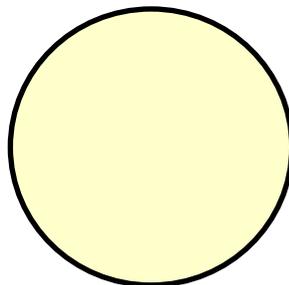
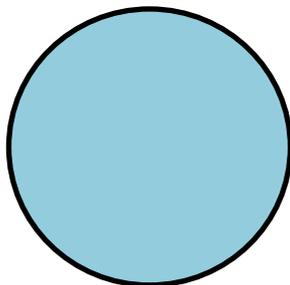
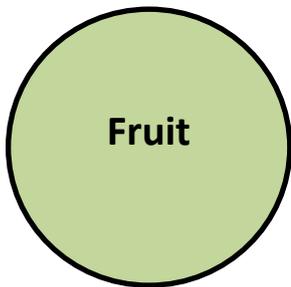
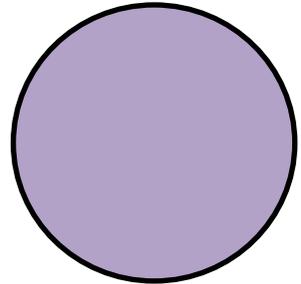
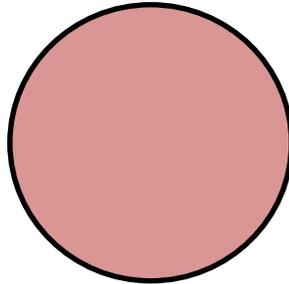
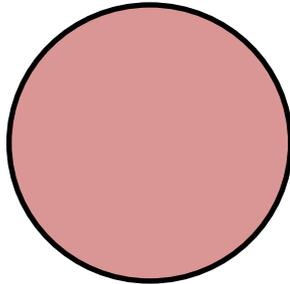
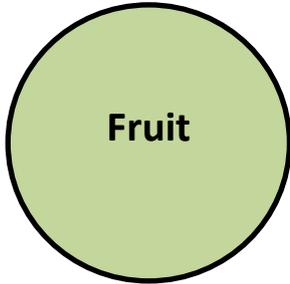
Matin	Midi	Soir
   	     	     

- Répartition sur 4 repas

Matin	Midi	Goûter	Soir
   	    	  	   

Possibilité également de faire sur 5 repas avec une collation le matin. A partir du moment où vous respectez le code couleur ça devient un jeu d'enfant

## Disque couleur à découper



Voici, vos disques journalier, vous devez tout utiliser (sauf le violet qui doit rester occasionnel). Dès que vous avez pris un aliment dans un groupe de famille, vous devez mettre le disque correspondant dans une boîte (à réutiliser le lendemain). Le disque légume regroupe bien évidemment tous les légumes du repas (manger des haricots vert et champignon le midi ne vous dispense pas de légume le soir !)