

Les fiches pratiques de la Maison

N° 31

« L'équilibre alimentaire »



Maison de la Nutrition et du Diabète

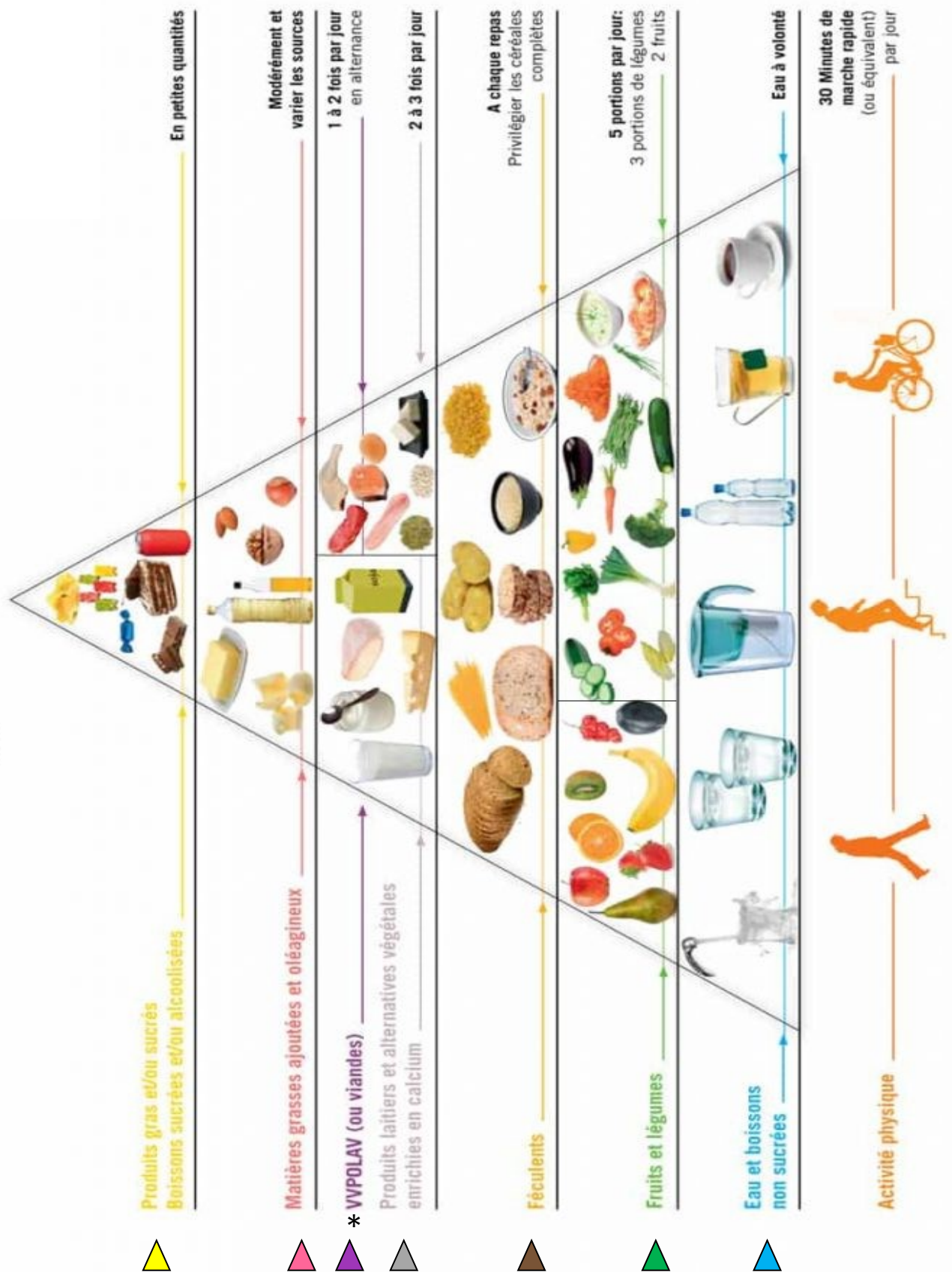
24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les 7 familles d'aliments

La pyramide alimentaire



* VVPOLAV = Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales

Les aliments à retrouver dans la journée



Au petit déjeuner



Au déjeuner



Au dîner



Pour les petites faims, pensez à la **pause de 10h** ou au **goûter de 16h**, composées d'un ou plusieurs aliments suivants :   

(s'ils ne sont pas mangés lors des 3 repas principaux) + 

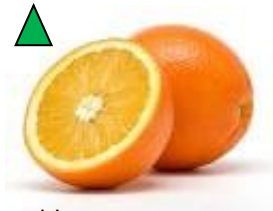
En pratique ...



Un bol de lait



Un café



Une orange



Des céréales



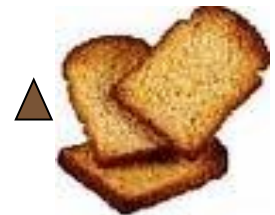
Un yaourt



Un thé



Un verre de jus de fruits



Des biscottes



Au petit déjeuner



Du fromage



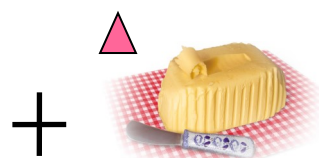
Un café



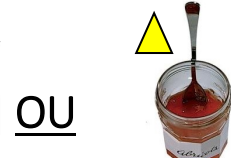
Une compote



Du pain



Du beurre



De la confiture

+

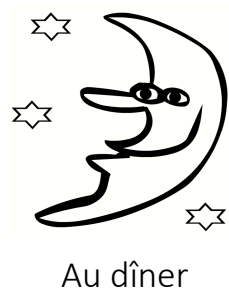
ou

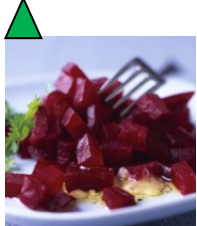
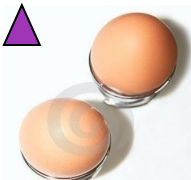
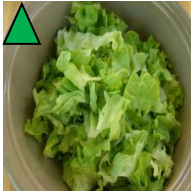
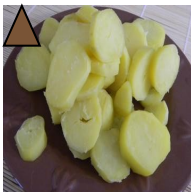
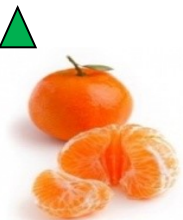
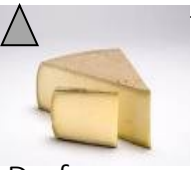
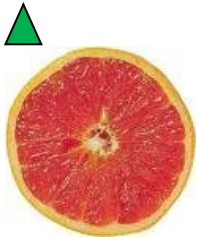
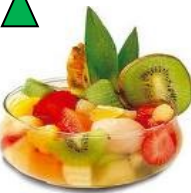
Entrée	Plat	Dessert
 Des carottes râpées	 Des spaghettis à la bolognaise	 Du fromage  Une poire pochée
 Du taboulé	 Un steak haché  Des haricots verts	 Deux petits suisses  Une tarte aux abricots
 Une salade d'endives et de pommes	 Un filet de poisson - Riz et haricots verts	 Un fromage blanc aux fruits frais

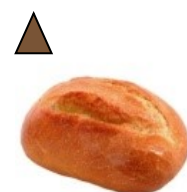


Au déjeuner





Entrée	Plat	Dessert
 Une salade de betteraves	 Deux œufs  Salade verte  Une pomme de terre	 Un yaourt nature  Deux clémentines
 Une salade de tomates	 Lentilles/ carottes  Jambon blanc	 Du fromage  Une pomme cuite
 Un demi pamplemousse	 Semoule  Ratatouille  Cuisse de poulet	 Un fromage blanc  Une salade de fruits



Les légumes et les fruits :



Avocats



Navets



Brocolis



Carottes



Haricots verts



Concombre



Radis



Chou-fleur



Champignons



Petits pois



Endives



Tomates



Betteraves



Salades



Courges



Poireaux



Asperges



Pommes



Clémentines



Kiwi



Compote
(sans sucre ajouté)



Abricots



Melon



Oranges



Ananas



Raisin



Salade de
fruits



Prunes



Banane



Poires



Fruits rouges

Les produits céréaliers :



Pomme de
terre



Riz



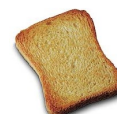
Maïs



Semoule



Pâtes



Biscottes



Céréales petit
déjeuner



Farine



Baguette



Pain complet



Pain de mie
Pain de mie
complet

Les VVPOLAV (Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales) :



Poulet



Rôti de bœuf



Steak haché



Steak



Côte de porc



Jambon blanc



Boudin noir



Cabillaud

Saumon



Sardines



Thon



Fruits de mer



Œuf à la coque



Œuf sur le plat



Omelette



Œuf dur



Légumes secs
Flageolets

Les produits laitiers :



lait



yaourts



yaourts aux
fruits



fromage

petits suisses



fromage blanc



petits suisses
aux fruits

Les boissons :



Eau

Eau gazeuse



Café



Eau du
robinet



Thé