

Compositions moyennes :

ALIMENTS	P (g)	L (g)	G (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
Lait entier	3	3,5	5	120	0,04	45
Lait ½ écrémé	3	1,6	5	120	0,04	45
Lait écrémé	3	0	5	120	0,04	45
Yaourt nature	4	1	5	160	0,05	58
Fromage	20	22	-	500	0,15	850
VPO	18	10	-	-	3	80
Pain	8	-	50	20	0,8	650
Céréales	12	-	75	20	1	4
Pommes de terre	2	-	18	15	1	
Légumes	1	-	5	40	1	40
Fruits	-	-	12	20	0,4	3
Beurre	-	82	-	-	-	-
Huile	-	100	-	-	-	-
Sucre	-	-	100	-	-	10-80

Pourcentages des AET :

P : **11-15%**

L : **35-40%**

G : **50-55%**

Aliments :

Lait	1 bol = 250 mL
Yaourt	1 pot = 125g
Fromage	1 portion = 30g
VPO	1 steak = 100g 1 tranche de jambon = 40g 1 pavé de poisson = 100g 1 œuf = 60g
Pain	1 portion = 50g 2 biscottes = 20g
Féculents (céréales, riz, pdt)	Accompagnement = 60-90g max
Légumes	400g max
Fruits	Pas plus de 2 fruits / jour pour 8MJ 2 fruit = 150g
Beurre	1 portion = 10g
Huile	1 cuillère à soupe = 10g
Sucre	1 morceau = 5g 1 sachet = 10g