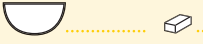
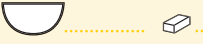
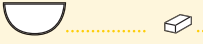

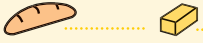















Date	Le ..... / ..... / .....			Le ..... / ..... / .....			Le ..... / ..... / .....		
Repas / Collation	A	B	P	A	B	P	A	B	P
<b>Petit-déjeuner</b>									
Boisson - Sucre		100	10		100	10		100	10
Pain - Beurre									
Autres		200	20		200	20		200	20
<b>Collation</b>		300	30		300	30		300	30
<b>Déjeuner</b>		400	40		400	40		400	40
Entrée		500	50		500	50		500	50
Viande / Poisson		600	60		600	60		600	60
Accompagnement		700	70		700	70		700	70
Produits laitiers	 Laitage	700	70	 Laitage	700	70	 Laitage	700	70
Dessert									
Pain		800	80		800	80		800	80
<b>Collation</b>		900	90		900	90		900	90
<b>Dîner</b>		1000	100		1000	100		1000	100
Potage		1100	110		1100	110		1100	110
Viande / Poisson		1200	120		1200	120		1200	120
Accompagnement		1300	130		1300	130		1300	130
Produits laitiers	 Laitage	1300	130	 Laitage	1300	130	 Laitage	1300	130
Dessert									
Pain		1400	140		1400	140		1400	140
<b>Collation</b>		1500	150		1500	150		1500	150

**RAPPELS**

**Boissons (B)**

- 1 eau gélifiée = 125 cc
- 1 yaourt = 100 cc
- 1 bol = 300 cc
- 1 « canard » = 250 cc

**Part de protéines (P)**

**5 g**

- 1 laitage, 1 fromage
- 1 verre de lait
- 1 glace
- 1 œuf

**10 g**

- 1 crème HP
- 1 bol de lait
- 3 c.à.s de lait en poudre
- 1 pain + 1 fromage
- 1/2 part de viande
- 1 part de charcuterie
- 1 omelette

**20 g**

- 1 complément HP liquide
- 1 part de viande
- 1 part de poisson