

Où mangez-vous le plus souvent ?

Si vous déjeunez au restaurant d'entreprise

Au petit déjeuner	Au déjeuner	Au dîner
<p>Privilégiez ce repas et pensez à consommer :</p> <p>Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), + un féculent (pain, biscotte, céréales), + un peu de beurre, + un fruit ou jus de fruit, + une boisson chaude.</p>	<p>Choisissez :</p> <p>Une entrée de crudités + un plat composé de viande ou poisson avec des féculents et des légumes*, + pain, + une portion de fromage, + un fruit.</p>	<p>Pensez à introduire les aliments non consommés au déjeuner :</p> <p>Œufs, laitage, légumes (crus ou cuits selon ce qui a été consommé au déjeuner).</p>

Si vous déjeunez dans une sandwicherie

Au petit déjeuner	Au déjeuner	Au dîner
<p>Privilégiez ce repas et pensez à consommer :</p> <p>Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), + un féculent (pain, biscotte, céréales), + un peu de beurre, + un fruit ou jus de fruit, + une boisson chaude.</p>	<p>Choisissez :</p> <p>De préférence du pain complet ou aux céréales (car plus riche en fibres), + une source protidique (jambon, thon, poulet, œuf), + crudités, + fromage blanc ou yaourt</p> <p>OU</p> <p>de préférence du pain complet ou aux céréales (car plus riche en fibres), + une source protidique comportant du fromage (sandwich jambon/fromage ou fromage), + crudités, + un fruit ou un jus de fruit.</p>	<p>Privilégiez un repas complet :</p> <p>Une entrée de crudités + un plat composé de viande ou poisson avec des féculents et des légumes* + pain + une portion de fromage ou un yaourt + un fruit</p> <p>Rappel : il est recommandé de consommer 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs. Si vous avez consommé un sandwich qui en comporte au déjeuner, il n'est pas indispensable d'en manger au dîner.</p>

Si vous déjeunez au fast-food

Au petit déjeuner	Au déjeuner	Au dîner
<p>Privilégiez ce repas et pensez à consommer :</p> <p>Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), + un féculent (pain, biscotte, céréales), + un peu de beurre, + un fruit ou jus de fruit, + une boisson chaude.</p>	<p>Choisissez :</p> <p>Des frites ou une salade composée, + un hamburger simple ou un cheese burger, + salade de fruits, + eau ou jus de fruit.</p> <p>Si vous déjeunez plusieurs fois par semaine au fast-food, consommez des frites une fois par semaine et des salades composées aux autres repas !</p>	<p>Pensez à introduire les aliments non consommés au déjeuner :</p> <p>Produits laitiers, légumes...</p>

Si vous déjeunez au restaurant

Au petit déjeuner	Au déjeuner	Au dîner
<p>Privilégiez ce repas et pensez à consommer :</p> <p>Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), + un féculent (pain, biscotte, céréales), + un peu de beurre, + un fruit ou jus de fruit, + une boisson chaude.</p>	<p>Si vous déjeunez plusieurs fois par semaine au restaurant, choisissez :</p> <p>Jus de fruit ou jus de tomate assaisonné à l'apéritif, + plat principal (sans sauce ou sauce à part si possible) composé de viande ou poisson avec des féculents ou des légumes, + mousse de fruits ou fromage blanc aux fruits + eau/vin (pas plus de 2 verres ballon).</p> <p>Si vous déjeunez rarement au restaurant, profitez-en pour savourer des plats que vous affectionnez ou d'autres que vous découvrez. Vous pouvez choisir un fromage après le plat principal.</p>	<p>Pensez à introduire dans le repas des aliments peu consommés dans la journée :</p> <p>Fromage, fruits, légumes... Buvez de l'eau.</p>

Si vous déjeunez au bureau

Au petit déjeuner	Au déjeuner	Au dîner
<p>Privilégiez ce repas et pensez à consommer :</p> <p>Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), + un féculent (pain, biscotte, céréales), + un peu de beurre, + un fruit ou jus de fruit, + une boisson chaude.</p>	<p>Préparez à la maison :</p> <p>Salade composée comportant des féculents (pâtes, riz, blé cuit), + des légumes (tomates, carottes), + des protéines (thon, jambon, emmental ou mimolette en dés), + sauce à base d'huile d'olive ou de colza et vinaigre, + pain, + un fruit ou une compote</p> <p>OU yaourt ou fromage blanc si la salade ne comporte pas de fromage.</p>	<p>Privilégiez un repas complet :</p> <p>Une entrée de crudités, + un plat composé de viande ou poisson avec des féculents et des légumes*, + pain, + une portion de fromage ou un yaourt, + un fruit.</p>

* L'assiette comportera pour moitié les aliments apportant les protéines (viande, poisson ou œufs).
L'autre moitié de l'assiette comportera pour moitié légumes et pour l'autre moitié féculents.