

GRAND ou petit, MON REPAS TARTINES évolue avec moi

	2,5 ans	3-6 ans	6-8 ans	8-12 ans	12-18 ans	Adultes
Pain gris	1 à 2 tranche(s)	2 tranches	2 à 3 tranches	3 tranches	3 à 4 tranches	3 à 4 tranches
Matière grasse	1 à 2 pointe(s) de couteau	2 pointes de couteau	2 à 3 pointes de couteau	3 pointes de couteau	3 à 4 pointes de couteau	3 à 4 pointes de couteau
Garnitures : à varier au sein du même repas ou bien d'un jour à l'autre	20g	25g	30g	50g	75g	75g
	de fromage ou charcuterie ou confiture, miel, gelée, (choco sans ajout de beurre ni margarine sur le pain)					
Crudités et/ou potage	20g de crudités ou 150ml de potage	40g de crudités ou 150ml de potage	50g de crudités ou 200ml de potage	50g de crudités ou 200ml de potage	50 à 100g de crudités ou 250ml de potage	50 à 100g de crudités ou 250ml de potage
Fruit ou produit laitier	1 fruit ou 50g de produit laitier		1 fruit ou 1 produit laitier			
Eau	À VOLONTÉ					

Source: Unité de Nutrition et Métabolisme HUDERF juin 2017

EXEMPLES :

20/25g de charcuterie = une ½ tranche de jambon

20/25g de fromage = une ½ tranche de gouda

20g de crudités = 2 tomates cerises

50g de produit laitier = 1 petit suisse

BON appétit !

