

Exemple d'un équilibre alimentaire sur une semaine

Pour un enfant de moins de 18 mois

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION	compote	laitage	biscuit	compote	laitage
DEJEUNER	viande blanche féculents fruits ou compote pain	poisson légumes laitage pain	jaune d'oeuf dur céréales fruits ou compote pain	viande rouge légumes laitage pain	fromage (kiri par ex) féculents fruits ou compote pain
GOUTER	laitage et/ou compote	laitage et/ou compote	laitage et/ou compote	laitage et/ou compote	laitage et/ou compote

Pour un enfant de plus de 18 mois

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION	compote	laitage	céréales	compote	laitage
DEJEUNER	crudités ou cuidités viande blanche féculents fromage* pain (20g) fruits	céréales ou féculents poisson légumes fromage* pain (20g) fruits	crudités ou cuidités jaune d'oeuf dur féculents fromage* pain (20g) fruits	céréales ou féculents viande rouge légumes fromage* pain (20g) fruits	crudités ou cuidités fromage (kiri par ex) féculents ou céréales fromage* pain (20g) fruits
GOUTER	céréales + laitage + fruits	céréales + laitage + fruits	céréales + laitage + fruits	céréales + laitage + fruits	céréales + laitage + fruits