

Le repas est un moment de **convivialité** qui doit se faire **au calme et à heure fixe**. La durée d'un repas doit être au **minimum de 20 minutes** - Idéalement, 30 minutes.

BIEN-ÊTRE NUTRITIONNEL AU QUOTIDIEN



PETIT DÉJEUNER DE ROI



Premier repas de la journée qui **vient rompre le jeûne nocturne** afin d'**éviter « coups de pompe »** et **grignotages** ainsi que **favoriser la concentration** tout au long de la matinée.

Il se compose au minimum :

- Boisson
- Produit laitier
- Produit céréalier

+ Rassasiant :

- Fruit
- Matière grasse
- Produit sucré
- Viande, poisson, œuf

AU MENU CE MATIN

Bol de lait de chèvre
Tartine de pain complet à
la purée d'amande
Kiwi

DÉJEUNER DE PRINCE



Repas fondamental qui permet de **couvrir les besoins nutritionnels** de la journée et qui **évite les grignotages de l'après-midi**.

Il se compose au minimum :

- Boisson
- Légume
- Produit céréalier
- Produit laitier

+ Rassasiant :

- Viande, poisson, œuf
- Fruit
- Matière grasse
- Produit sucré

AU MENU CE MIDI

Eau plate
Taboulé de quinoa
Escalope de volaille et
blettes à la crème & aux
champignons
Fromage de chèvre
Pomme

EN-CAS MALIN



Il s'adapte à l'activité physique, et permet de fractionner l'alimentation. Néanmoins, **pour les adultes bien portants, seuls les trois repas principaux sont nécessaires**.

Maximum deux composantes :

- Boisson
- Fruit
- Produit laitier
- Produit céréalier
- Matière grasse

AU MENU À QUATRE-HEURES

Eau plate
Poignée de fraises

DÎNER DE « PAUVRE »

Repas fondamental qui permet de **couvrir les besoins nutritionnels** de la journée. En comparaison du déjeuner, il doit être nettement **plus frugal** afin que la digestion ne perturbe pas la qualité du sommeil.

Il se compose au minimum :

- Boisson
- Légume
- Produit céréalier
- Produit laitier

+ Rassasiant :

- Viande, poisson, œuf
- Fruit
- Matière grasse
- Produit sucré

AU MENU CE SOIR

Eau plate
Soupe de poisson
Gratin de pommes de terre
& brocolis
Yaourt à la vanille