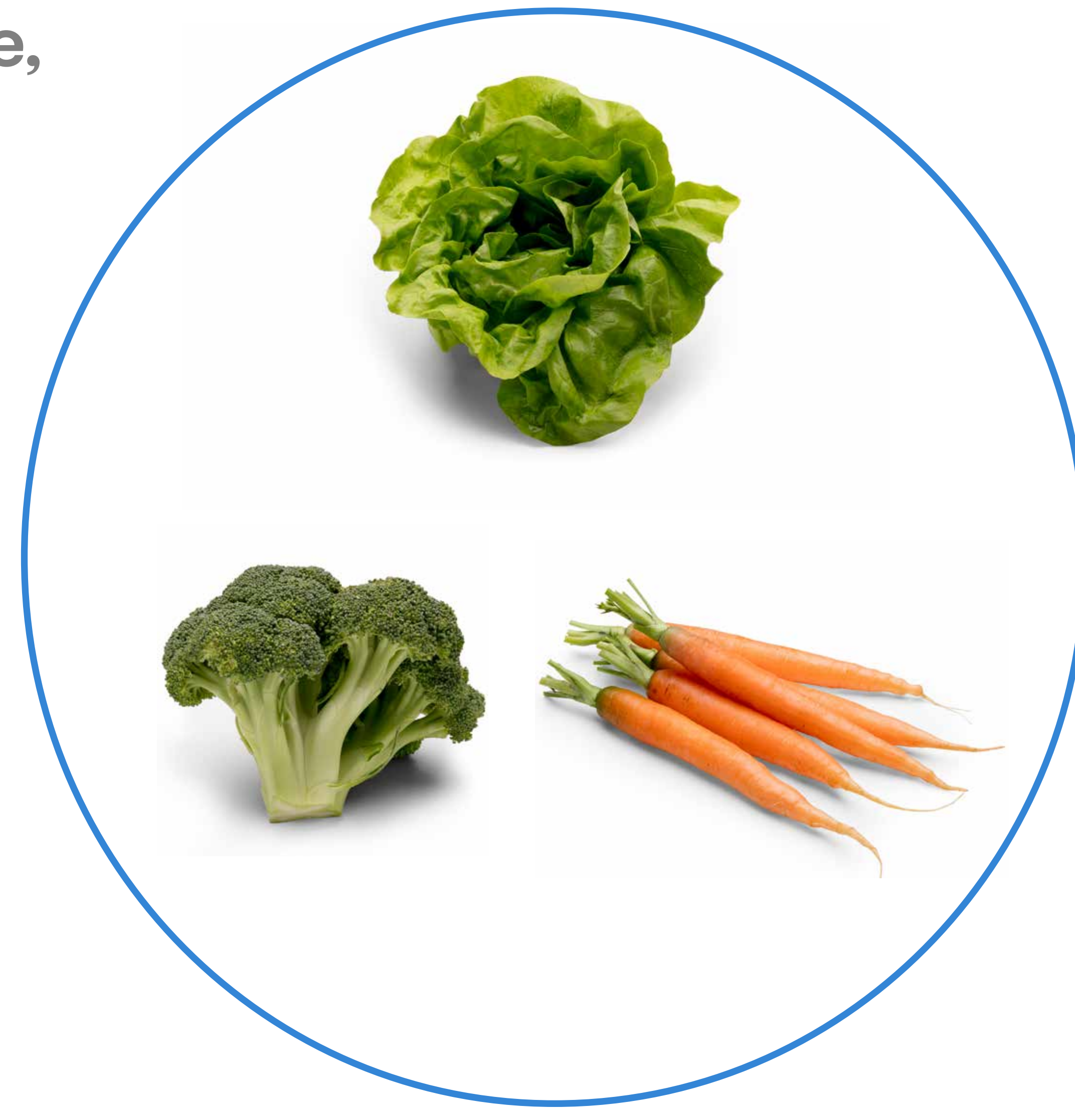


Légumes, salade, champignons:
250–300 g



Protéines: 150–250 g de lait/produits laitiers frais (yogourt, séré, cottage cheese) ou 50–80 g de fromage affiné (Gruyère, brie, emmental) ou 150–200 g de viande/poisson ou 2–3 œufs



Graisses, huiles: 10–30 g de noix/beurre ou 1–3 cs d'huile



Féculents: une tranche de pain complet ou 150–200 g de pommes de terre ou 30–60 g d'accompagnement (poids cru), p. ex. légumineuses, pâtes, polenta, riz, couscous, boulgour

