

## EXEMPLES DE RÉPARTITIONS ET RATIONS DES FÉCULENTS

	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3	Exemple 4	Exemple 5
Petit déjeuner	- 150g de pain de seigle	- Porridge avec 30g de flocons de votre choix - 50-70g de pain de campagne	- Smoothies de quinoa avec 25g de quinoa (poids crus) - 50-70g de pain à la farine de riz	- 150g de pain de son	- 5-6 biscottes complètes bio soit environ 50-60g
Déjeuner	- 50g riz complet - 50g de petit épeautre - 25g de pain complet	- Gratin de patate douce environ 250g PDT par personne poids crus - 50g de pain complet	- 40g de polenta - 50g de pain aux céréales	- 45g de lentilles corails - 50g de pain bis	- 85g de pain à bagel pour une unité - 60g de riz sauvage
Collation	- 25g de pain de seigle	- 30g de pain de campagne	- Semoule au lait avec 20g de semoule	- 1 barre multi-céréales maison avec 20g de céréales/barre	- 30g de pain aux graines
Dîner	- 50g de pain complet	-30g de pois cassés - 50g de pain au maïs	- 80g de pain bis	- Soupe d'orge perlé 25g d'orge par personne - 50g de pain complet	- 25g de pain au levain - Gâteau haricots rouges 25g d'haricots rouges par personne (poids crus)

Par jour et pour un adulte ayant une activité normal, il est conseillé :

- 80-100g de céréales ou légumineuses/ 60-70g de céréales lorsque que vous cuisinez des pommes de terre dans la journée
- 200-250g de pain
- 250g de PDT en plat unique ou 150g en accompagnement

Vous pouvez ajouter une collation le matin, supprimer celle de l'après-midi ces répartitions ne sont que des exemples.