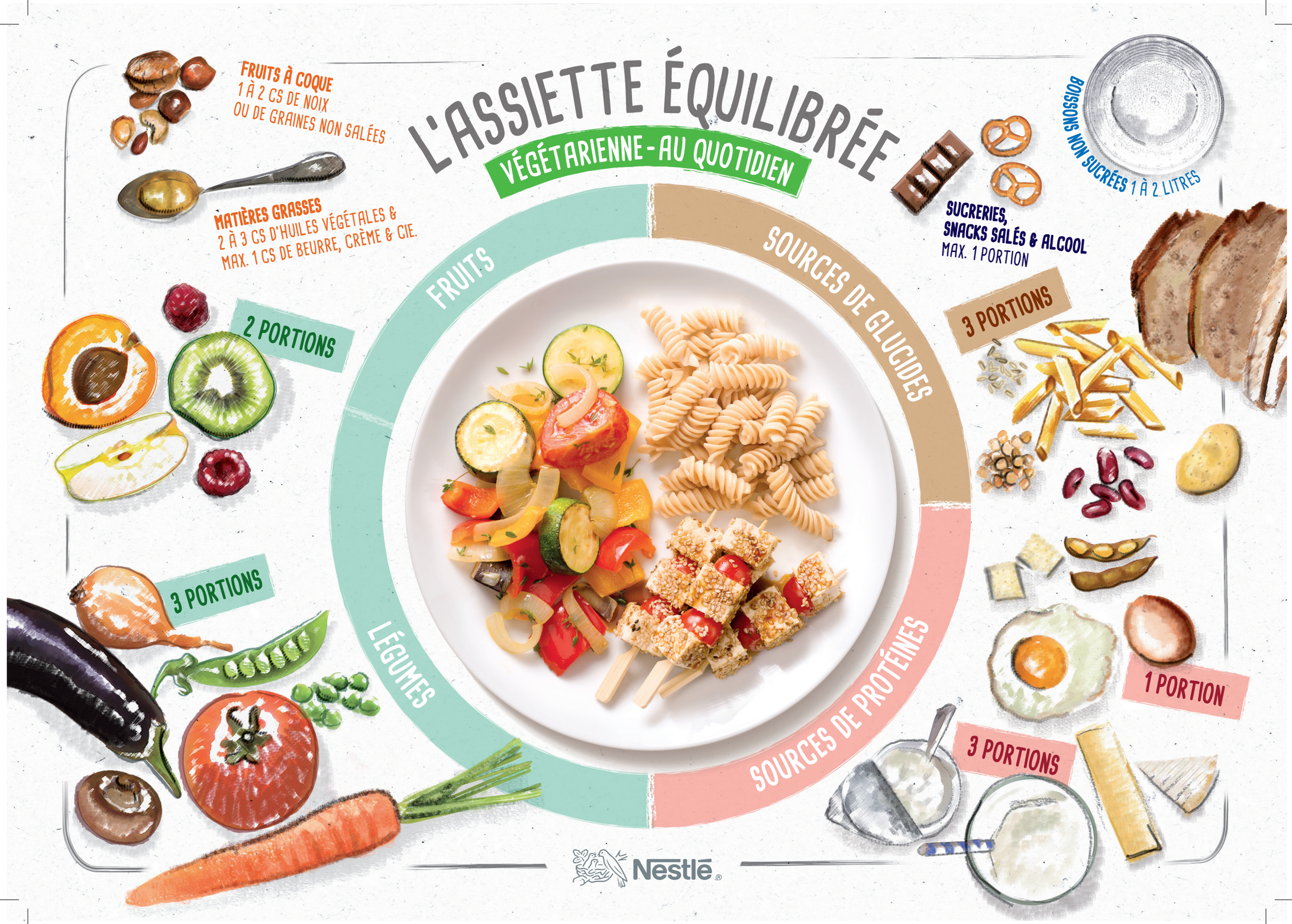
L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

VÉGÉTARIENNE - AU QUOTIDIEN



Nestlé

GRANDEUR DES PORTIONS

Nestlé®

QUANTITÉS QUOTIDIENNES	1 PORTION CORRESPOND À:	
BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL)	
LÉGUMES ET FRUITS 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS	MIN. 120G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS **EXEMPLES:** 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	**1 PORTION**
FÉCULENTS 3 PORTIONS	75 À 125G DE PAIN, DE PRÉFÉRENCE COMPLET 45 À 75 G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUINOA, BOULGOUR... 180 À 300 G DE POMMES DE TERRE 45 À 75 G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER... 60 À 100 G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS...) *POIDS SECS	**1 PORTION**
PRODUITS LAITIERS 3 PORTIONS	2 DL DE LAIT 150 À 200 G DE YOGOURT, SÉRÉ, COTTAGE CHEESE... 30 G DE FROMAGE À PÂTE MI-DURE / DURE 60G DE FROMAGE À PÂTE MOLLE	**1 PORTION**
OEUFS, TOFU... 1 PORTION	2 À 3 OEUFS 100 À 120 G DE TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50 G DE SOJA TEXTURÉ (POIDS SEC)	**1 PORTION**
MATIÈRES GRASSES OLÉAGINEUX 2 À 3 PORTIONS	**POUR LES SALADES:** 10 G (1CS) D'HUILE VÉGÉTALE (PAR EX. HUILE DE COLZA, OLIVE, NOIX...) **POUR CUIRE:** 10 G (1 CS) D'HUILE RÉSISTANTE À LA CHALEUR (PAR EX. HUILE D'OLIVE OU COLZA RAFFINÉE, HUILE DE COLZA HOLL...) **POUR TARTINER:** 10 G DE BEURRE OU DE MARGARINE (1 CS) **EN PLUS:** 20 À 30G (1 À 2 CS) DE NOIX OU DE GRAINES NON SALÉES	**1 PORTION**
SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL MAX. 1 PORTION	25 G DE CHOCOLAT (1 BARRE, PETITE BRANCHE...) 2.5 DL DE BOISSONS SUCRÉES 20 À 30G DE SNACKS SALÉS 2 À 3 BISCUITS 50 G DE GÂTEAUX (1 PART) 50 G.DE GLACE (~1 BOULE) **BOISSONS ALCOOLISÉES:** ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2-3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	**1 PORTION**

EXEMPLE JOURNALIER VÉGÉTARIEN

LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE CHACUN.

POUR PLUS D'INFORMATIONS AUTOUR D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE VISITEZ WWW.NESTLE.CH

UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2017.