

# Recommandations pour le repas de midi

Junior 4-6 ans	Junior 7-12 ans	Junior 13-15 ans	Junior 16-20 ans	Adultes
-------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------

## Aliment protéiné: (poids cuit, prêt à manger)

Viande, volaille, poisson	50g	75g/90g	100g	120g	100g/120g
Œufs	1 œuf	2 œufs	2 à 3 œufs	2 à 3 œufs	2 à 3 œufs
Tofu, quorn, seitan	50g	75g/90g	100g	120g	100g/120g
Légumineuses	40g	50g/65g	65g	100g	80g/100g
Fromage					
Pâte dure, pâte molle	15g/30g	30g/60g	30g/60g	30g/60g	30g/60g
Frais à max. 6% MG	100g	150g/200g	150g/200g	150g/200g	150g/200g

## Légumes

Légumes crus (salades) Légumes cuits	70g	70g/80g	100g	120g	120g
-----------------------------------------	-----	---------	------	------	------

## Féculent: (poids cuit). Quantités à titre indicatif, à adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique

Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, quinoa, autres céréales	40g	45g/60g	70g	75g	45g/75g
Pommes de terre	180g	220g/270g	270g	300g	180g/300g

## Dessert: (privilégier les fruits ou les desserts lactés)

Fruit crus ou cuits	100g	110g/120g	120g	120g	120g
Dessert lacté	100g	150g/200g	150g/200g	150g/200g	150g/200g