

>> TABLEAU DES QUANTITÉS ALIMENTAIRES

Eau

Dépend de l'activité physique.
En cas de fièvre, de diarrhée ou de forte chaleur, il faut boire au moins un demi-litre d'eau supplémentaire par jour.

Base pour un adulte ou adolescent :
1,5 à 2 litres par jour soit environ 8 verres d'eau.
Base pour les enfants : entre 6 et 8 verres d'eau.

	PLAT PRINCIPAL	EN ASSOCIATION	PORTION/REPAS	PETIT DEJ	REMARQUES	SANS GLUTEN
Pâtes	80g à 100g	50g			cru	selon les marques
Riz	50g à 70g	30g			cru	X
Petit épautre	50g à 60g	30g			cru	
Boulogour	50g à 60g	30g			cru	
Millet	40g à 50g	25g			cru	
Seigle	40g à 50g	25g			cru	
Blé	40g à 50g	25g			cru	
Lentille	60g	40g			cru	X
Pois chiche	60g	40g			cru	X
Pois cassés	60g	30g			cru	X
Haricots	60g	30g			cru	X
Protéines soja		25g à 40g			sec	X
Sarrasin	60g	40g			cru	X
Fruits			1			X
Légumes cuits	300g		1		cuit	X
Légumes crus	100g		1		crus	X
Oléagineux		une petite poignée	1		par jour	X
Fromage			30g			X
Lait				2 L pour 6		X
Beurre				10g/pers		X
Confiture				10g/pers		X
Pain			20g à 30g	50g	complet à privilégier	selon les marques
Huile			2 C à S		A varier, compter 1l pour 10 pour 1 semaine	X
Vinaigre					A varier, compter 1l pour 30 pour 1 semaine	X
PDT	300g	150g				X