

Exemple de menu

L'eau est censée accompagner tous les repas et collations, car il s'agit de la boisson de préférence consommée durant la journée.

SEMAINE 1 Date:	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin (au moins un type de fruit ou de légume; au moins un aliment à grains entiers ou protéiné)					
Fruits ou légumes					
Grains entiers <i>ou</i> Protéines					
Dîner (au moins un type de légume et un type de fruit ou deux types de légumes; au moins une option d'aliment à grains entiers; au moins un aliment protéiné; lait ou boisson de soya enrichie)					
lait ou boisson de soya enrichie					
Fruits et légumes					
Grains entiers					
Protéines					
Collation d'après-midi (au moins un type de fruit ou légume; au moins un aliment à grains entiers ou protéiné)					
Fruits ou légumes					
Grains entiers <i>ou</i> Protéines					

la signature _____

date _____