

Fréquence hebdomadaire

Légumes
Fruits
dont fruits et légumes crus
dont jus sans sucres ajoutés (légumes, fruits)
Féculents
dont féculents complets
Produits laitiers
Source de protéines (légumineuses, tofu, œufs, viande, ...)
dont légumineuses
dont tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales
dont repas végétariens
dont viande et volaille
dont poisson et fruits de mer
Mets gras
dont charcuteries grasses
Graines et fruits oléagineux non salés
Mets sucrés

5 jours par semaine		
petit déjeuner, repas de midi, 1-2 collations		
Enfant	Adulte	Senior
5-10	5-10	5-10
10	10	10
min. 5	min. 5	5
max. 4	max. 4	0-5
min. 10	min. 10	min. 10
min. 5	min. 5	min. 1
10-15	10-15	10-15
5	5	5
min. 1	min. 1	0-3
0-5	0-5	0-5
min. 2	min. 2	min. 1
max. 2-3	max. 2-3	0-4
0-1	0-1	0-1
0-3	0-5	0-10
max. 2/M	0	0-5
0-5 *	0-5	0-5
0-10	0-5	0-15

5 jours par semaine		
repas de midi ou repas du soir		
Enfant	Adulte	Senior
5-10	5-10	5-10
0-5	0-5	0-5
min. 5	min. 5	5
0	0	0
min. 5	min. 5	min. 5
min. 3	min. 3	min. 1
min. 2	0-5	min. 2
5	5	5
min. 1	min. 1	0-3
0-5	0-5	0-5
min. 2	min. 2	min. 1
max. 2-3	max. 2-3	0-4
0-1	0-1	0-1
0-1	0	0-5
max. 2/M	0	0-5
0-1 *	0-1	0-1
0-5	0-5	0-15

7 jours par semaine		
petit déjeuner, repas de midi, du soir et collations		
Enfant	Adulte	Senior
14-21	14-21	14
14	14	14
min. 14	min. 14	7
max. 4	max. 4	0-7
min. 21	min. 21	min. 21
min. 11	min. 11	min. 1
21	14-21	min. 18
7-14	7-14	7-14
min. 1	min. 1	0-3
0-7	0-7	0-7
min. 3	min. 3	min. 2
max. 2-3	max. 2-3	0-6
0-1	0-1	0-1
0-7	0-7	0-14
max. 2/M	max. 2/M	0-7
0-7 *	0-7	0-7
0-14	0-14	0-21

Légende:

max. 2/M = maximum 2 fois par mois

Fruits et légumes
Féculents
Aliments sources de protéines et produits laitiers
Huiles, matières grasses, graines et fruits oléagineux
Mets sucrés, sucreries

* Afin d'éviter les risques d'allergie et d'étouffement, les graines et les fruits oléagineux ne sont pas proposés aux enfants de moins de 4 ans.