

# L'apport nutritionnel au cours d'une journée, c'est : 3 repas composés de 3 classes alimentaires dans des proportions différentes.

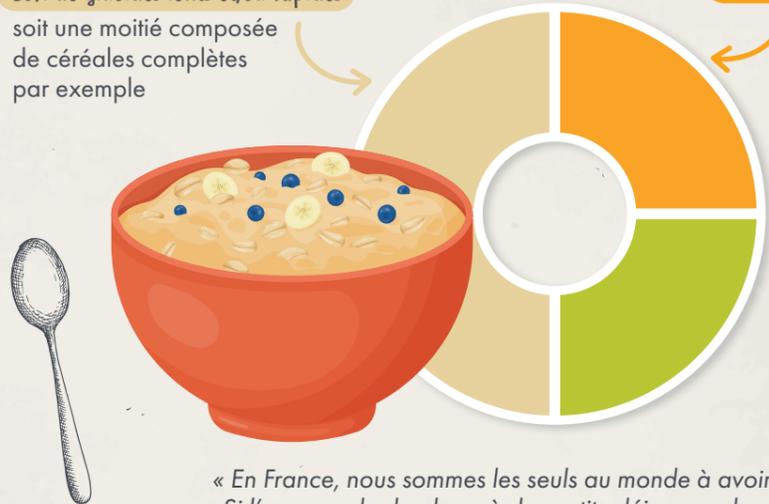
## Focus sur le petit-déjeuner

Les proportions idéales du petit-déjeuner sont :

50% de glucides lents et/ou rapides  
soit une moitié composée de céréales complètes par exemple

25% de protéines animales et/ou végétales

25% de fruits frais et/ou secs pour l'apport de fibres

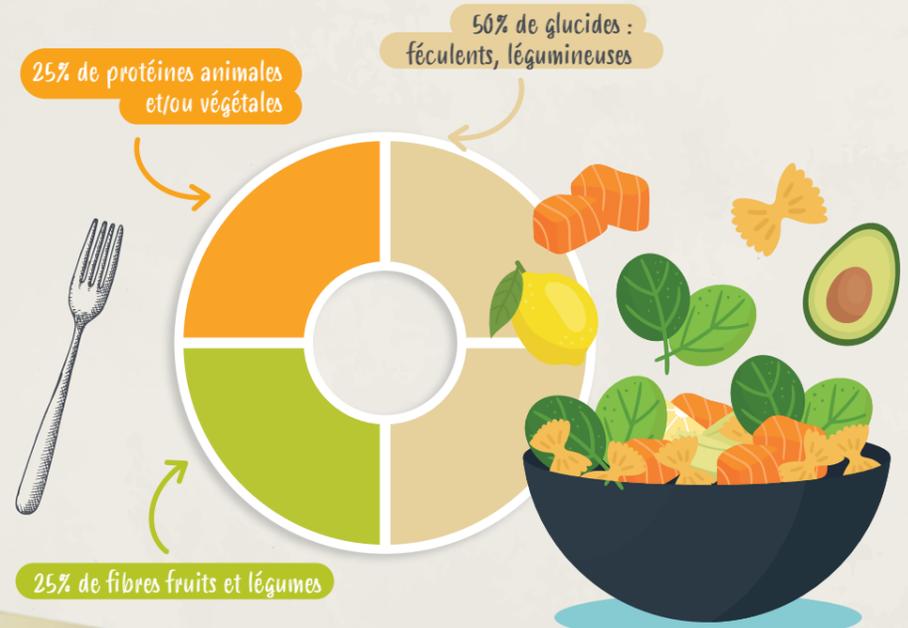


« En France, nous sommes les seuls au monde à avoir un petit-déjeuner déséquilibré. Si l'on regarde de plus près les petits-déjeuners de nos voisins anglais par exemple, la répartition des macro-nutriments est finalement bien plus adaptée. »

Un exemple de petit-déjeuner complet et équilibré : du yaourt, fromage frais ou fromage sec, des céréales muesli et un fruit ou jus de fruit, si celui-ci contient bien la pulpe.

## Focus sur le déjeuner

Au moment du déjeuner, les besoins nutritionnels et la répartition des macro-nutriments sont similaires à ceux du petit-déjeuner. On comptera les apports sur le repas et non sur l'assiette ! Il faut penser à inclure l'entrée, le fromage et le dessert !



## Focus sur le dîner

Au moment du dîner, les besoins énergétiques sont moins importants puisque l'organisme entrera bientôt en phase de sommeil et de repos (dans le cadre d'horaires et modes de vie dit typiques) On réduira donc la quantité de glucides à 25% du repas complet pour privilégier 50% de fibres fruits et légumes.

