

QUELQUES RECOMMANDATIONS JOURNALIERES MOYENNES PAR CATEGORIE D'AGE

Aliments	3 à 6 ans	6 à 12 ans	12 à 18 ans
Eau	1,5 L	1,5 à 2 L	1,5 à 2 L
Pain (gris)	3 à 5 tr	5 à 9 tr	7 à 12 tr
Pomme de terre (cuite)	1 à 4	3 à 4	3 à 5
Légumes (frais, surgelés)	100 gr	150 à 200 gr	200 à 250 gr
Lait (demi-écrémé)	500 ml	450ml	450 à 500 ml
Fromages	1 à 2 tr	1 à 2 tr	1 à 2 tr
Viande - Œufs -Poisson	65 à 100gr	75 à 100gr	100 à 120 gr
Graisse tartinable	5 gr	5 gr	5 gr
Graisse de cuisson	15 gr	10 gr	10 gr