

GRAND ou petit, MON REPAS TARTINES évolue avec moi

	2,5 - 6 ans (maternelles)	6-8 ans (petit primaire)	8-12 ans (grand primaire)	12-18 ans (secondaires)	Adultes
Pain	1 à 2 tranches	2 tranches	2-3 tranches	3-5 tranches	2-5 tranches
Matière grasse	1-2 pointe(s) de couteau	2 pointes de couteau	2-3 pointes de couteau	3-5 pointes de couteau	2-5 pointes de couteau
Charcuterie ou fromage	20-30g de charcuterie (max. 2x/sem), 20-30g de fromage	20-30g de charcuterie (max 2x/sem), 30g de fromage	25 - 30g de charcuterie, 30-40g de fromage	Max. 70g de charcuterie ou de fromage	Max. 50g de charcuterie, 30-60g de fromage
Crudités	20 à 50g	30 à 50g	30 à 100g	50 à 150 g	
Potage	150 ml		200 ml	250 ml	
Fruit	1 petit fruit (max. 100g)	1 fruit			
Dessert lacté	50-100g	125g			
Eau	À VOLONTÉ				

BON *appétit !*

