



# GRAND ou petit, MON REPAS TARTINES évolue avec moi

	2,5 ans	3 à 6 ans	6 à 8 ans	8 à 12 ans	12 à 18 ans	Adultes
<b>Pain gris - par jour</b>	1 à 2 tranche(s)	2 tranches	2 à 3 tranches	3 tranches	3 à 4 tranches	3 à 4 tranches
<b>Matière grasse - par jour</b>	1 à 2 pointe(s) de couteau	2 pointes de couteau	2 à 3 pointes de couteau	3 pointes de couteau	3 à 4 pointes de couteau	3 à 4 pointes de couteau
<b>Garnitures</b>						
Charcuterie - 1 x/semaine	20 g	25 g	25 à 30 g	30 g	30 g	30 g
Poisson - 1 x/semaine	20 g	30 à 60 g	60 à 80 g	80 à 100 g	100 à 125 g	100 à 150 g
Œuf - 1 x/semaine	30 g	30 à 50 g	1 œuf	1 œuf	1 à 2 œufs	2 œufs
Fromage - 2 à 3 x/semaine	20 g	20 à 30 g	30 g	30 à 50 g	30 à 75 g	30 à 75 g
Tartinade de légumes ou légumineuses - 1 x/semaine	1 c à s	1 à 2 c à s	2 c à s	2 c à s	2 à 4 c à s	2 à 4 c à s
<b>Crudités et/ou potage - par jour</b>	20 g de crudités ou 150 ml de potage	40 g de crudités ou 150 ml de potage	50 g de crudités ou 200 ml de potage	50 g de crudités ou 200 ml de potage	50 g à 100 g de crudités ou 250 ml de potage	50 g à 100 g de crudités ou 250 ml de potage
<b>Fruit ou produit laitier - par jour</b>	1 fruit ou 50 g de produit laitier	1 fruit ou 50 g de produit laitier	1 fruit ou 1 produit laitier	1 fruit ou 1 produit laitier	1 fruit ou 1 produit laitier	1 fruit ou 1 produit laitier
<b>Eau</b>	À VOLONTÉ					

Source: Unité de Nutrition et Métabolisme HUDERF juin 2025

## EXEMPLES :

20/25 g de charcuterie = une 1/2 tranche de jambon

30 g d'œuf = un 1/2 œuf

20/25 g de fromage = une 1/2 tranche de gouda

20 g de crudités = 2 tomates cerises

50 g de produit laitier = 1 petit suisse

**BON** *appétit!*