

Nom : _____

Tableau 1 : Système d'échanges : Valeur nutritive pour 1 échange

Groupes alimentaires	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Énergie (cal)	Exemples d'aliments (minimum 4)
Référence Tutoriel #1	Référence Tutoriel #2				
Autres aliments					

Analyse du déjeuner de Léa

Tableau 2 : Les choix de Léa ce matin

Déjeuner	Groupe d'échanges	Nombre d'échanges	Suggestion pour aliment de remplacement
1 orange			
2 rôties pain 9 céréales			
2 barquettes de margarine (1/rôtie)			
1 œuf à la coque			
250 ml de lait écrémé			

Plan alimentaire quotidien de Léa							
Nombre d'équivalents (échanges)							
Groupes alimentaires	Total/jr	Déj	Coll am	Dîner	Coll pm	Souper	Coll HS
Féculents	9	2		3		3	1
Fruits	5	1	1	1	1	1	
Légumes	4			2		2	
Lait et substituts	2	1					1
Viandes et substituts	7	1		3		3	
Matières grasses	6	2		2		2	
Total glucides	254	57	15	70	15	70	27