

Ration végétarienne avec oeuf*

En diététique la ration correspond à la répartition journalière des principaux groupes d'aliments, pour vous apporter le bon niveau de macro et micro nutriments et ce par rapport à votre besoin calorique.

Aliment	Qté (g)	P(g)	L(g)	G(g)	
lait 1/2 écrémé ou equ	375	12	6	19	enrichi
Tofu	0	0	0	0	
Fromage (moyenne)	30	6	7	0	
œuf	120	14	13	0	
Pain	120	10	0	60	complet
Pomme de Terre		0	0	0	
Céréales cuites	150	6	1	38	complètes
Céréales petit dej	0	0	0	0	enrichies
Légumes secs (crus)	80	18	1	40	
Fruits	450	0	0	54	++ kiwi, fraise, pamplemousse, mangue
Fruits oléagineux moy	40	7	22	3	
Légumes	400	4	4	4	++ choux-fleur, tomate, épinards, courgettes
Beurre	10	0	8	0	
Huiles	30	0	30	0	
Sucre et équivalents	30	0	0	30	
Total en g	1835	77,6	91,8	247,45	
Total en kcal		315,3	833,7	1005,4	
IR en % de l'AET		7% à 17%	35% à 40%	40% à 55%	
% / AET		15%	39%	47%	
AET en kj		2154,5			
Total % AET		100%			

Recommandation ANSES apport énergétique femme: 20 à 40 ans: 2 200kcal

Exemple de Menu

Petit déjeuner

60g de pain complet (soit 2 tranches) avec 10 g de beurre et 20g de confiture

125g de fromage blanc nature avec 25g de céréales muesli et 1 gros kiwi

Café ou Thé

Déjeuner

30g de baguette (1/8^{ème})

Salade de tomates vinaigrette (100g)

Omelette au fromage (2oeufs, 50ml de lait, 15g gruyère râpé)

Courgettes aux herbes de Provence (100g) à l'huile d'olives

Pommes de terre sautées (50g)

1 portion de fruit de saison (1 pomme, 1 nectarine, 2 abricots, 10 grains de raisin, 2 clémentines)

Dîner

30g de baguette

Dahl de lentilles corail (80g sec), épinards frais (100g), carottes (100g), lait de coco (100ml)

Riz basmati semi complet 100g (cuit)

Fromage (portion de 30g)

1 portion de fruit de saison (1 pomme, 1 nectarine, 2 abricots, 10 grains de raisin, 2 clémentines)