

GRILLES DE TRAVAIL

Chaque case dans les tableaux des modèles de repas et de collations équivaut approximativement à ¼ du repas, ou à 1 choix. Certains établissements peuvent offrir 1-2 collations par jour. Si une collation n'est pas offerte, vous n'avez qu'à indiquer « S/O ».

Pour la section des aliments et des nutriments d'intérêt, chaque case représente un aliment offert au moins une fois dans la journée, à moins d'indication contraire.

Semaine 1	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	
MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS								
LF=Légumes et fruits GE=Grains entiers Pro=Aliments protéinés								
Déjeuner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation du matin <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Dîner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation d'après-midi <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Souper	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation en soirée <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT								
Légume vert foncé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légume orange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noix ou graines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tofu ou lentilles ou légumineuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de vitamine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de calcium Offerte à chaque repas + une collation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viandes/volaille transformées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres aliments hautement transformés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques/notes :



Semaine 2

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits GE=Grains entiers Pro=Aliments protéinés

Déjeuner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation du matin <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Dîner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation d'après-midi <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Souper	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation en soirée <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro

ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

Légume vert foncé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légume orange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noix ou graines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tofu ou lentilles ou légumineuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de vitamine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de calcium Offerte à chaque repas + une collation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viandes/volaille transformées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres aliments hautement transformés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques/notes :



Semaine 3

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits GE=Grains entiers Pro=Aliments protéinés

Déjeuner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation du matin <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Dîner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation d'après-midi <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Souper	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation en soirée <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro

ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

Légume vert foncé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légume orange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noix ou graines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tofu ou lentilles ou légumineuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de vitamine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de calcium Offerte à chaque repas + une collation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viandes/volaille transformées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres aliments hautement transformés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques/notes :



Semaine 4

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits GE=Grains entiers Pro=Aliments protéinés

Déjeuner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation du matin <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Dîner	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation d'après-midi <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Souper	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro
Collation en soirée <input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> Pro

ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

Légume vert foncé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légume orange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noix ou graines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tofu ou lentilles ou légumineuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de vitamine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Source alimentaire de calcium Offerte à chaque repas + une collation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viandes/volaille transformées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres aliments hautement transformés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques/notes :

