

<b>Repas</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Non autorisé</b>
Déjeuner	Café, thé ou tisanes (+sucre) Biscottes ou pain blanc grillé Beurre ou margarine, miel ou gelée	Pains complets Céréales complètes Flocons pour bircher
Dîner et souper	Viandes grillées, rôties (poulet, pintade, volaille, dinde, bœuf, veau, porc, jambon cuit) Poissons préparés au four, en papillote, au court-bouillon ou grillés Œufs à la coque, pochés ou durs Fromages à pâte dure ou fromages à tartiner, sans herbes Farineux : pâtes, riz blanc, polenta fine, semoule de couscous, semoule fine Le sel, les bouillons dégraissés, les épices douces, le jus de citron, huiles	Saucisses, salami, viande séchée Viande ou poissons panés Légumineuse Sauce grasses Soupe avec légumes Farineux complet (riz brun, pâtes complètes etc.)
Fruits et légumes	Jus de fruits sans pulpe Pommes de terre sans pelure	Salades, légumes cuits ou crus, pommes de terre frites Fruits crus et fruits cuits
Desserts et collation	Yogourt nature ou arôme Flan ou crème, poudings de riz, quatre-quarts, madeleine, génoise ou autres gâteaux secs sans fruit ni noisette, amandes	Tout dessert contenant des fruits ou des noix, noisettes, amandes etc.
Collations	Biscuits secs : petits beurrés, pélerines, langues de chat, bricelets Biscottes avec petit fromage à tartiner, petits suisse ou autres fromages blancs nature ou avec du sucre ou du miel	Popcorn Noix etc. Graines Chips
Boissons autorisées	Eau plate ou gazeuse	Tout liquide non transparent