

Nature des denrées	1 personne
- Produits laitiers - Lait - Fromage	1/2 litre 80 g
- Féculents - Pomme de terre - Pâtes / riz / semoule - Légumes secs - Pain	400 g 60 à 80 g 80 à 100 g 300 g
- Aliments protidiques - Viandes - Poissons - Charcuterie - Œufs	120 g (sans os) 150 g (avec os) 150 g 60 g par 2 si plat principal par 1 si entrée par 1/2 si entrée avec légumes ou féculents
- Desserts et compléments - Fruits secs ou cuits - Confiture - Miel - Chocolat - Gâteaux secs	85 g 50 g 30 g 20 g 50 g

Nature des denrées	1 personne
- Matières grasses - Beurre - Huile	25 g 10 g
- Petits déjeuners et goûters - Café - Cacao - Farine - Jus de fruits	10 g 10 g 10 g 1/4 litre
- Crudités - Fruits - Salade - Hors d'œuvre	150 g 60 g 120 g
- Condiments - Sucre - Vinaigre	30 à 35 g 0.5 cl
- Légumes frais - Plats - Potages - Hors d'œuvre	300 g 75 g 200 g
- Boisson - Eau - Vin	2 litres 20 cl