

DINER



GOUTER



DEJEUNER



PETIT DEJEUNER

REPERES



FAMILLES



PRODUITS

SUCRES

PRODUITS

GRAS

VIANDE, ŒUF,

POISSON

FAMILLES



PRODUITS

SUCRES

PRODUITS

GRAS

VIANDE, ŒUF,

POISSON

FAMILLES



PRODUITS

SUCRES

PRODUITS

GRAS

VIANDE, ŒUF,

POISSON

FAMILLES



PRODUITS

SUCRES

PRODUITS

GRAS

VIANDE, ŒUF,

POISSON

FAMILLES



PRODUITS

SUCRES

PRODUITS

GRAS

VIANDE, ŒUF,

POISSON

**PRODUITS
LAITIERS**

**FRUITS ET
LEGUMES**

FECULENTS

BOISSON

**PRODUITS
LAITIERS**

**FRUITS ET
LEGUMES**

FECULENTS

BOISSON

**PRODUITS
LAITIERS**

**FRUITS ET
LEGUMES**

FECULENTS

BOISSON

**PRODUITS
LAITIERS**

**FRUITS ET
LEGUMES**

FECULENTS

BOISSON

**PRODUITS
LAITIERS**

**FRUITS ET
LEGUMES**

FECULENTS

BOISSON

A limiter



A limiter



Sans en abuser



Sans en abuser



1 à 2 par jour



2 par jour



3 à 4 par jour



Au moins 5 par jour



A volonté



A chaque repas



Au moins 1,5 L

