

EN ROUTE VERS LA PLEINE FORME !

À limiter !

PRODUITS GRAS ET SUCRÉS



VIANDES-POISSONS OEUFS

1 à 2 fois par jour



PRODUITS LAITIERS

3 par jour



FÉCULENTS

Consommer à chaque repas



FRUITS ET LÉGUMES

Au moins 1 fruit et 1 légume à chaque repas



EAU

Consommer à volonté !

