

PRODUITS SUCRES



FECULENTS



PRODUITS LAITIERS



BOISSONS



VIANDE / POISSON / ŒUF



FRUITS ET LEGUMES



MATIERES GRASSES



PRODUITS SUCRES



Riches en **GLUCIDES SIMPLES**

Contrôler la consommation

FECULENTS



Riches en **GLUCIDES COMPLEXES**

Féculents à **CHAQUE REPAS**

PRODUITS LAITIERS



Riches en **CALCIUM**
et **PROTEINES**

3 produits laitiers par jour

FRUITS ET LEGUMES



Riches en **VITAMINES**,
MINÉREAUX, **FIBRES** et **EAU**

5 fruits et/ou légumes par jour

BOISSONS



Riches en **EAU** et **MINÉRAUX**

Eau = seule boisson indispensable
Limiter la consommation de boissons
sucrées

MATIERES GRASSES



Riches en **LIPIDES** et **OMÉGA**

Préférer les M.G. végétales
Contrôler la consommation

VIANDE / POISSON / ŒUF



Riches en **PROTÉINES ANIMALES**
et en **FER**

Poissons gras = riches en **OMÉGA 3**

VPO 1 à 2 par jour
Poisson au moins 2 par semaine