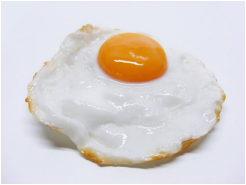
Boissons A tout moment Féculents A tous les repas Fruits et légumes 5 fois par jour Produits laitiers 2 à 3 par jour Viande Poisson Œuf 1 à 2 fois par jour Matières grasses Limiter la consommation Produits sucrés occasionnellement

BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Eau Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café -- thé	 Pommes de terre Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 Tomates Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 Fromage blanc Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 Œuf Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 Huile Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 Bonbons Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner
BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Infusion Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café -- thé	 Pain Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 Haricots verts Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 Camembert Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 Jambon blanc Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 Chips Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 Brioche Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner
BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Eau aromatisée Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café -- thé	 Céréales Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 Compote sans sucre ajouté Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 Gruyère Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 Fruits de mer Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 Cacahuètes Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 Danette Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner

BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Eau pétillante Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café -- thé	 **Riz** Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 **Jus de fruit** 100% pur jus Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 **Yaourt nature** Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 **Saumon** Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 **Frites** Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 **Glace** Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner
BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Café Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café – thé	 **Pâtes** Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 **Pomme** Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 **Lait** Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 **Steak** Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 **Beurre** Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 **Soda** Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner
BOISSONS	FÉCULENTS	FRUITS &LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDE POISSON ŒUF	MATIERES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS
 Thé Eau – infusion – eau aromatisée – eau pétillante – café -- thé	 **Légumes secs** Légumes secs – pâtes – riz – céréales – pommes de terre – pain	 **Soupe** Soupe – pomme – tomate – compote – jus de fruit – haricots verts	 **Fromage râpé** Yaourt nature – lait – fromage râpé – gruyère – camembert – fromage blanc	 **Poulet** Poulet – steak – œuf – jambon blanc – saumon – fruits de mer	 **Crème** Crème – beurre – huile – frites – cacahuètes – chips	 **Pâte à tartiner** Bonbons – brioche – danette – glace – soda – pâte à tartiner

Boissons A tout moment Féculents A tous les repas Fruits et légumes 5 fois par jour Produits laitiers 2 à 3 par jour Viande Poisson Œuf 1 à 2 fois par jour Matières grasses Limiter la consommation Produits sucrés occasionnellement