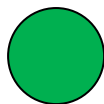


MANGEZ EN 6 COULEURS

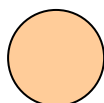
ATTENTION : REGARDE BIEN SI TU AS LES 6 COULEURS SUR TON PLATEAU !!!



FRUITS ET LEGUMES

Au moins 5 par jour

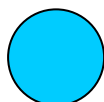
- A chaque repas et en cas de petits creux
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve



PAINS, CEREALES, POMMES DE TERRE ET LEGUMES SECS

A chaque repas et selon l'appétit

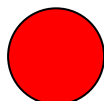
- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- Privilégier la variété



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

3 par jour

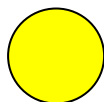
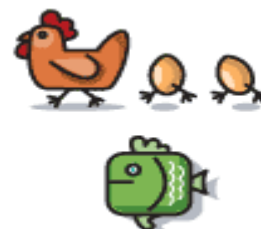
- Privilégier la variété
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés



VIANDES, VOLAILLES, ŒUFS ET POISSONS

1 à 2 fois par jour

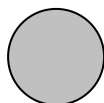
- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- Poisson : au moins 2 fois par semaine



MATIERES GRASSES AJOUTEES

Limiter la consommation

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème ...)



PRODUITS SUCRES

Limiter la consommation

- Attention aux boissons sucrées
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois
- (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces ...)

