

La courbe des repères



Céréales
et dérivés
à chaque repas
selon l'appétit



Fruits et
légumes
Au moins 5
par jour



Produits
laitiers
3 par jour



Viande,
poisson, œuf
1 à 2 fois par jour



Matières
grasses
et aliments
très gras



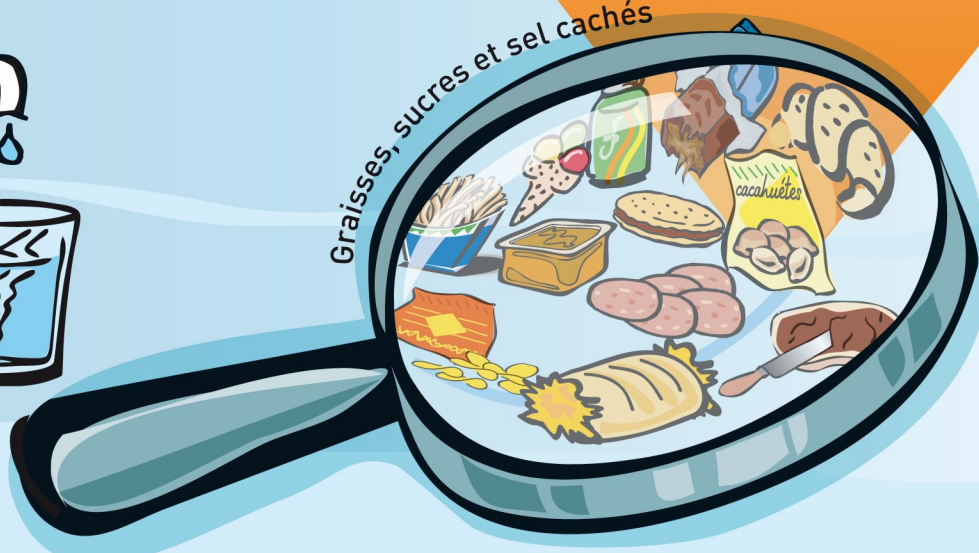
Produits
sucrés



Sel

À limiter

Graisses, sucres et sel cachés



Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois

