



Produits sucrés, salés, transformés

en petites quantités

Matières grasses végétales, animales

en petites quantités, varier



Graines, fruits à coques

20g par jour, environ 1 poignée

Viande, poisson, oeufs

privilégier la volaille

autres viandes: pas + de 500g / semaine

poisson: 1-2 x / semaine



Légumineuses

au moins 2x / semaine

Produits laitiers



adultes : 2 / jour

enfants: 3-4 / jour

Féculents



à chaque repas
complets: au moins
1x / jour

Légumes

3 portions /
jour



Fruits

2 portions /
jour



Eau et boisson non sucrées

à volonté