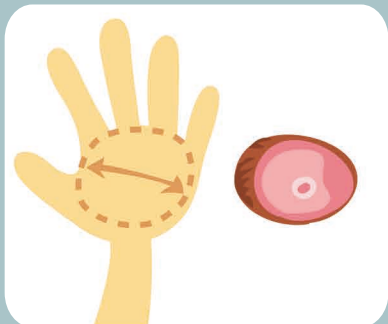
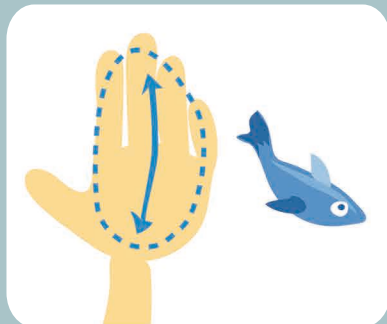


Les repères de portions avec la main



VIANDES



POISSON



LÉGUMES
FÉCULENTS
FRUITS



FROMAGE



MATIÈRES
GRASSES

On n'oublie pas de :



Boire de l'eau



Prendre 3 repas /jour
+ un goûter si besoin



Se régaler
en mangeant