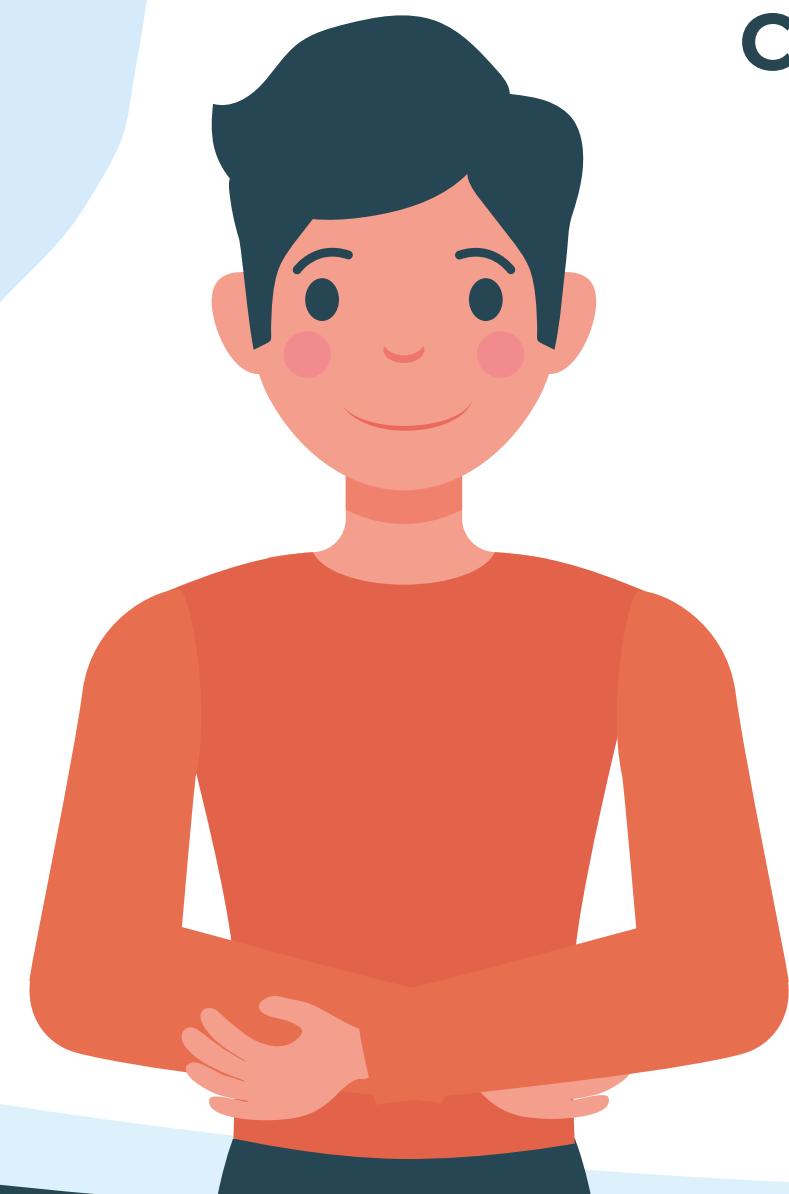


*5 comme les 5 doigts
de la main***Conseil :**

Les repas doivent toujours être associés à une boisson nature et un apport de matière grasse d'ajout (beurre, huile, margarine...).



FÉCULENTS
PRODUITS LAITIERS

VIANDES,
POISSONS,
OEufs

LÉGUMES
CRUS, CUITS

FRUITS CRUS,
CUITS