

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 ajoutées

Produits sucrés

Sel

à limiter

Graisses, sucres et sel cachés



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

