

**PETIT DÉJEUNER**

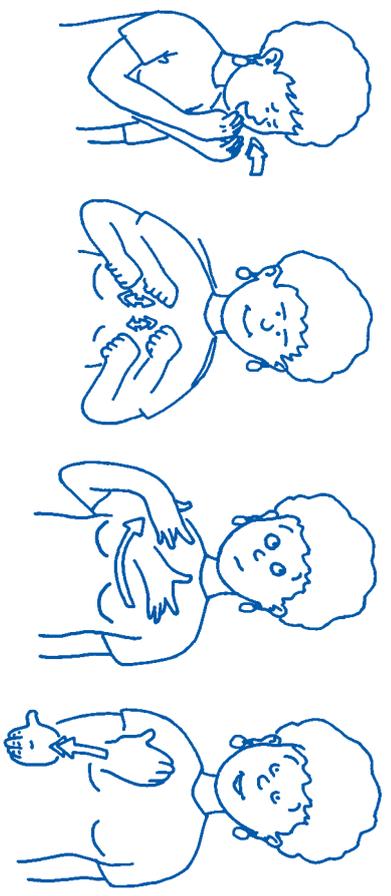
**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**3 REPAS PAR JOUR**

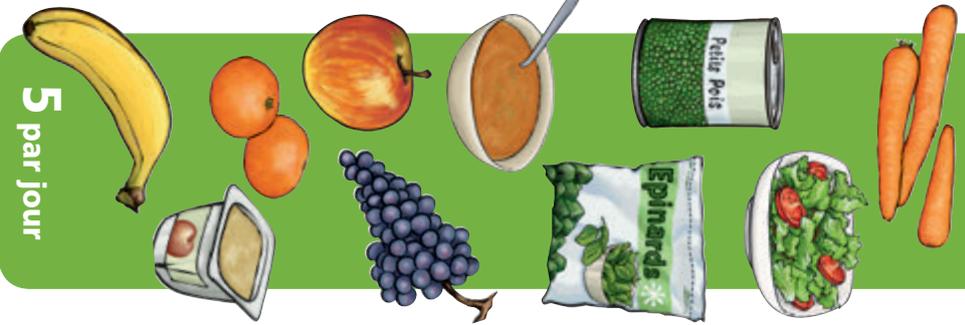
**BOUGER**

# Manger bouger c'est la santé !



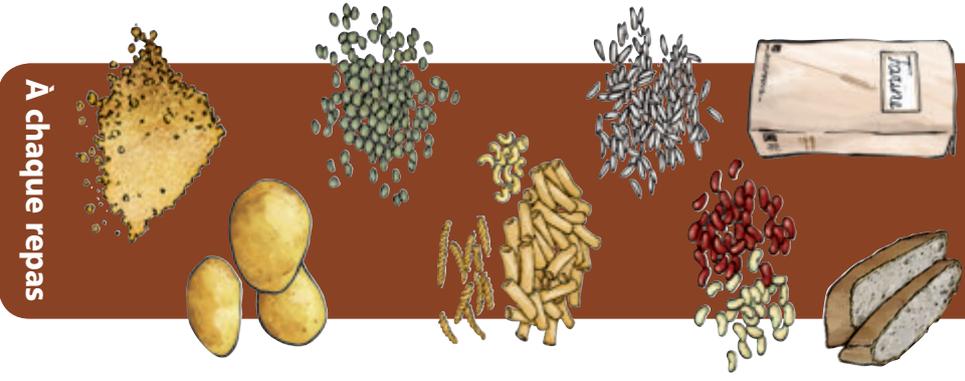
# Manger, bouger c'est la santé !

FRUITS  
ET LÉGUMES



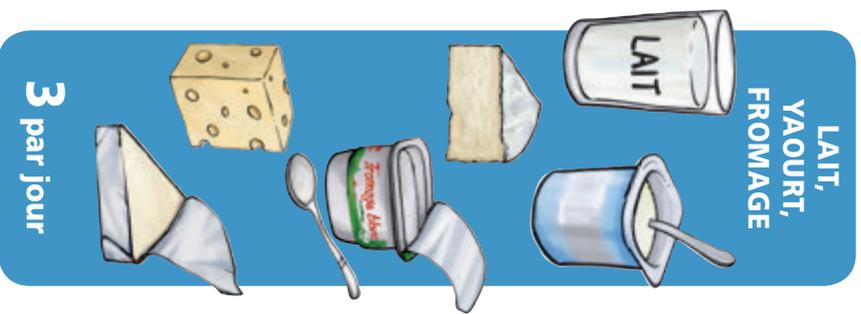
5 par jour

CÉRÉALES,  
FÉCULENTS



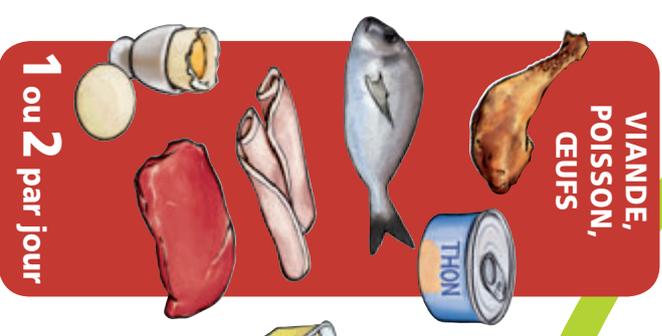
À chaque repas

LAIT,  
YAOURT,  
FROMAGE



3 par jour

VIANDE,  
POISSON,  
ŒUFS



1 ou 2 par jour

GRAISSES



Très peu

SUCRÉ



Très peu

SEL



Très peu

Eau à volonté



Limiter  
les graisses,  
sucres et  
sel cachés

