



2 à 3 fois  
par jour

Lait et  
produits laitiers



Viande  
poisson  
œuf



1 à 2 fois  
par jour



5 portions  
par jour  
dont  
2 fruits  
maximum

Fruits  
et  
légumes



Petit déjeuner,  
déjeuner,  
gouter,  
dîner

Matières  
grasses, sel  
et produits sucrés



À consommer  
en petite  
quantité

Pains,  
céréales,  
pommes de  
terre et légumes  
secs

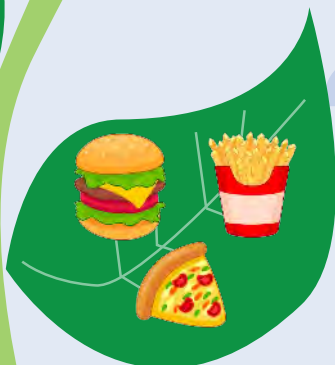


30 min de marche  
rapide par jour +  
activité quotidienne



À chaque  
repas

Junk food  
2 fois par semaine  
maximum



1,5 L par jour minimum



# Mon alimentation