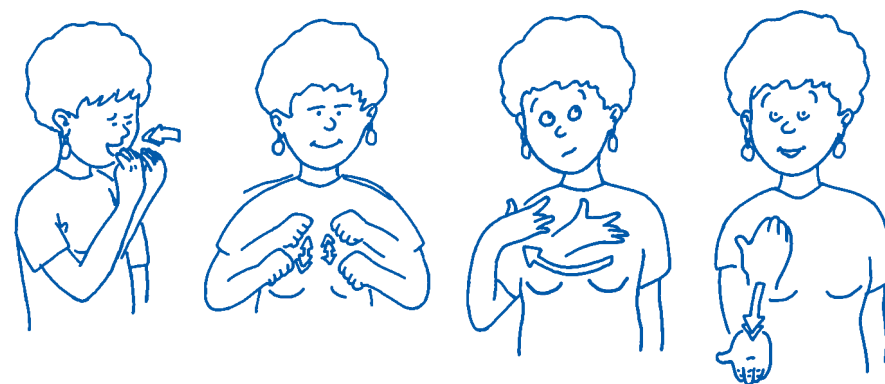


Manger bouger c'est la santé !



PETIT DÉJEUNER

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

DÎNER

3 REPAS PAR JOUR

3 REPAS PAR JOUR

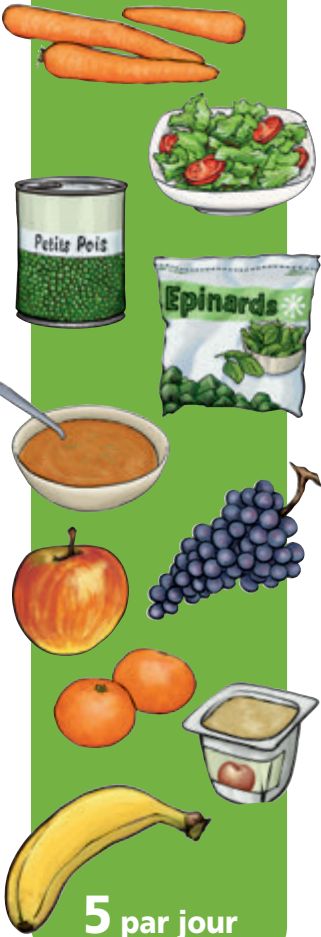
BOUGER

BOUGER

DT05-012-16DE - Conception et réalisation graphique : **PARIMAGE** - Illustrations François Maret (nutrition) et Pat Mallet (personnages)

Manger, bouger c'est la santé !

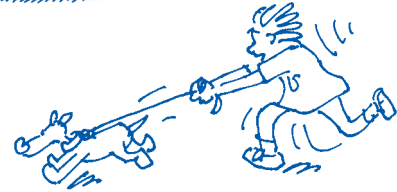
FRUITS ET LÉGUMES



CÉRÉALES, FÉCULENTS



LAIT, YAOURT, FROMAGE



VIANDE, POISSON, ŒUFS



GRAISSES



SUCRÉ



SEL



Eau à volonté



Limiter les graisses, sucres et sel cachés

