

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



eau
à volonté