

LES FAMILLES D'ALIMENTS

BOISSONS

Eau
à volonté



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

3 par
jour



VIANDES, PRODUITS DE LA PÊCHE OU ŒUFS

1 à 2 fois
par jour en
alternance



FÉCULENTS

pain, riz, pâtes, semoule,
pommes de terre, haricots, biscuits,
céréales du petit déjeuner



à chaque repas et
selon l'appétit

ACTIVITÉ
PHYSIQUE
au moins
1 heure
par jour

FRUITS ET LÉGUMES



au moins
5 fois
par jour

SEL



PRODUITS
SUCRÉS



MATIÈRES
GRASSES
AJOUTÉES



limiter la
consommation

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
ADEL'AVENIR

Passion
Céréales

une culture à partager

www.passioncereales.fr