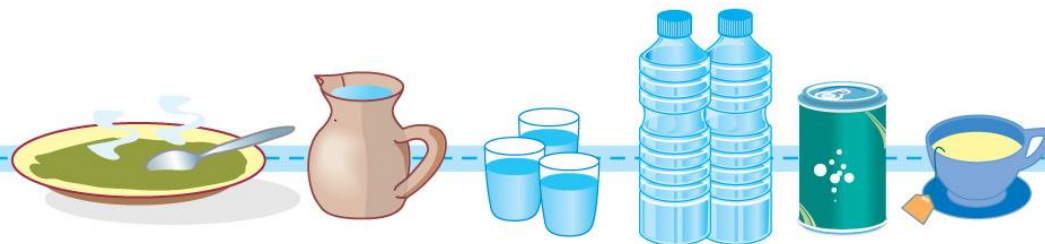


Boissons



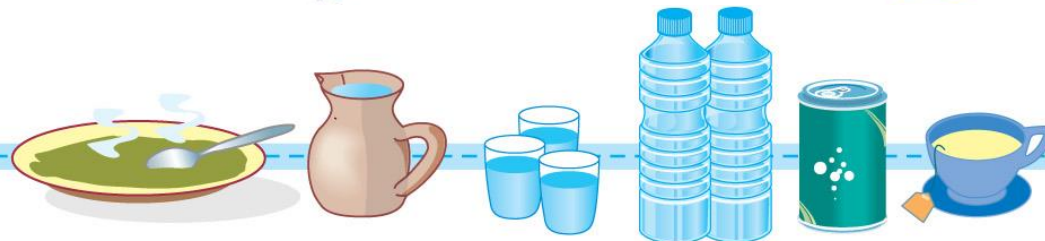
De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Céréales et dérivés



À chaque repas
4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Légumes et fruits



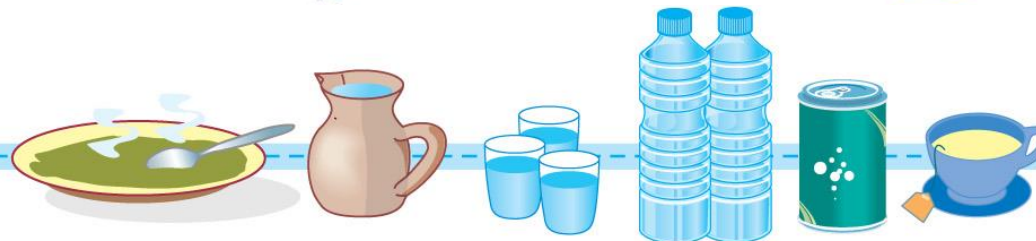
Au moins 5 fois par jour
5 parts

Céréales et dérivés



À chaque repas
4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Lait et produits laitiers



À chaque repas
2 à 4 parts

Légumes et fruits



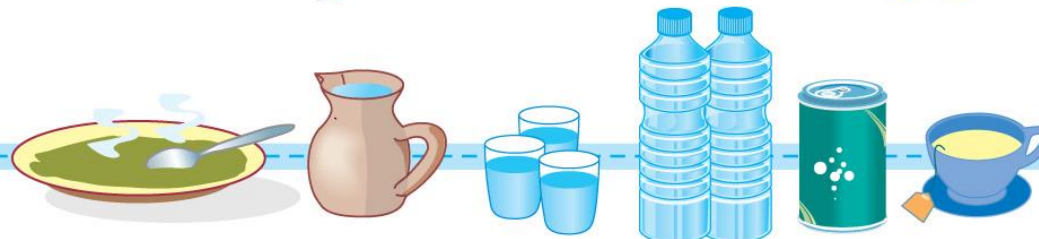
Au moins 5 fois par jour
5 parts

Céréales et dérivés



À chaque repas
4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Viande, poisson ou œuf



1 fois par jour
1 part

Lait et produits laitiers



À chaque repas
2 à 4 parts

Légumes et fruits



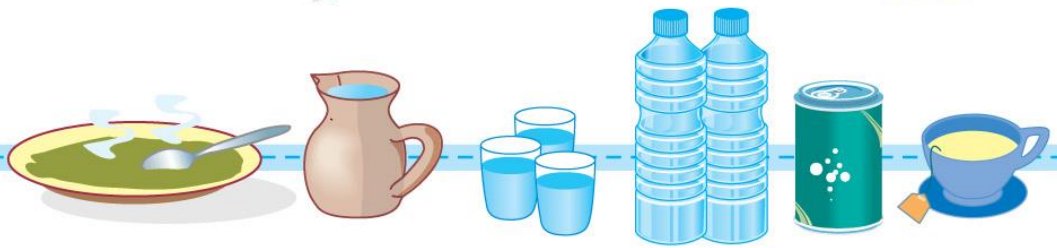
Au moins 5 fois par jour
5 parts

Céréales et dérivés



À chaque repas
4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Matières grasses



limiter la consommation

Viande, poisson ou œuf



1 fois par jour
1 part

Lait et produits laitiers



À chaque repas
2 à 4 parts

Légumes et fruits



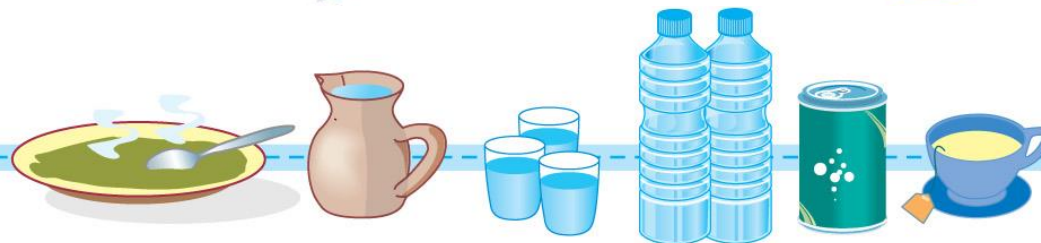
Au moins 5 fois par jour
5 parts

Céréales et dérivés



À chaque repas
4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
1,5 litre / jour

Sucre et produits sucrés



limiter la consommation

Matières grasses



limiter la consommation

Viande, poisson ou œuf



1 fois par jour
 1 part

Lait et produits laitiers



À chaque repas
 2 à 4 parts

Légumes et fruits



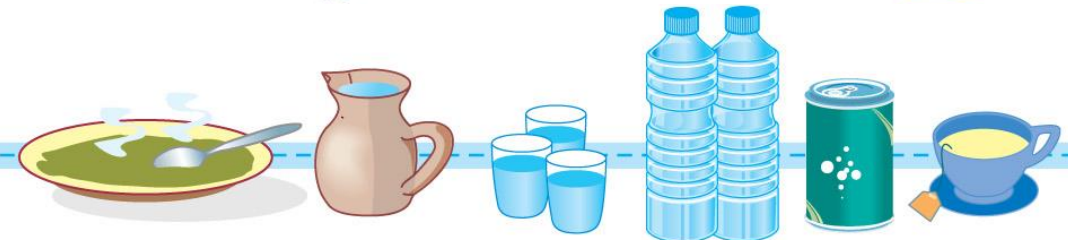
Au moins 5 fois par jour
 5 parts

Céréales et dérivés



À chaque repas
 4 à 6 parts

Boissons



De l'eau à volonté
 1,5 litre / jour