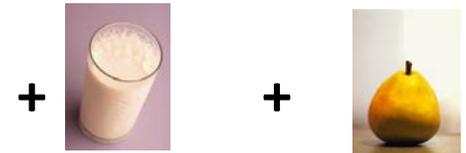


# UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

## 3 À 4 GROUPES ALIMENTAIRES

POUR UN REPAS COMPLET



+ Du lait aux repas  
et de l'eau entre  
les deux!

+ Un fruit

Un minimum de  
125 ml de produit  
céréalié à chaque  
repas



Un minimum de 125 ml  
de légumes à chaque  
repas



Un minimum 60 à  
85 grammes de viande et  
substituts à chaque  
repas

