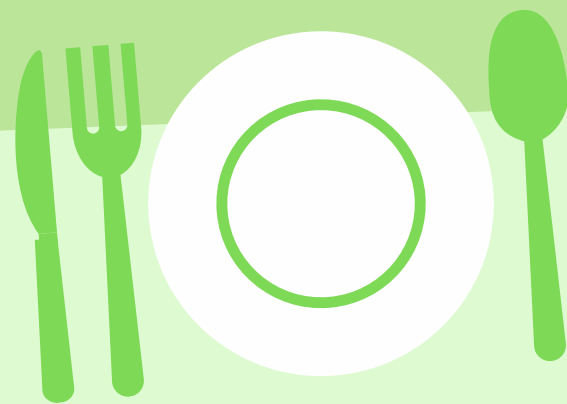


5

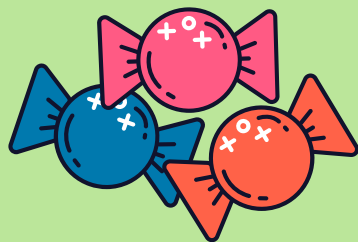
CONSEILS POUR UNE BONNE ALIMENTATION



1

LE "T" DE TROP

Limitez les aliments Trop salés, Trop sucrés, Transformés ou ultra Transformés.



2

MANGEZ DES LÉGUMES PLUTÔT 5 FOIS QU'UNE

Faites le plein de fibres, vitamines et sels minéraux en consommant 5 fruits et légumes par jour.

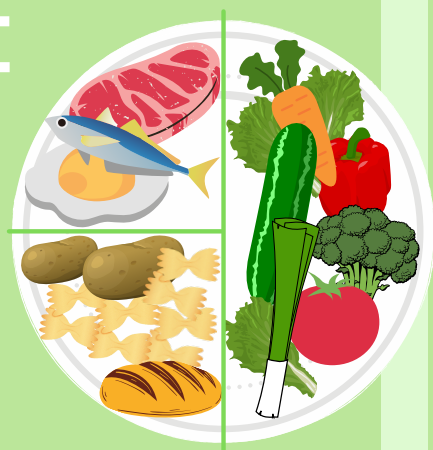


3

ON VOUS DÉVOILE L'ASSIETTE IDÉALE

Sa composition :
50% de légumes, 25% de féculents et 25% de protéines (oeufs, viandes, poissons).

En dessert, optez pour un fruit ou un produit laitier.



4

CONSOMMEZ DES LAITAGES À N'IMPORTE QUEL AGE

Calcium - Vitamines D - Protéines
Le lait et les produits laitiers sont des aliments incontournables de l'alimentation.



5

EFFICACES SONT LES MATIÈRES GRASSES

Animales ou végétales, les matières grasses sont indispensables pour le fonctionnement de l'organisme et la pleine santé.
À consommer avec modération !

