

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 et aliments très gras

Produits sucrés

Sel

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois

eau
A volonté

À limiter

Graisses, sucres et sel cachés