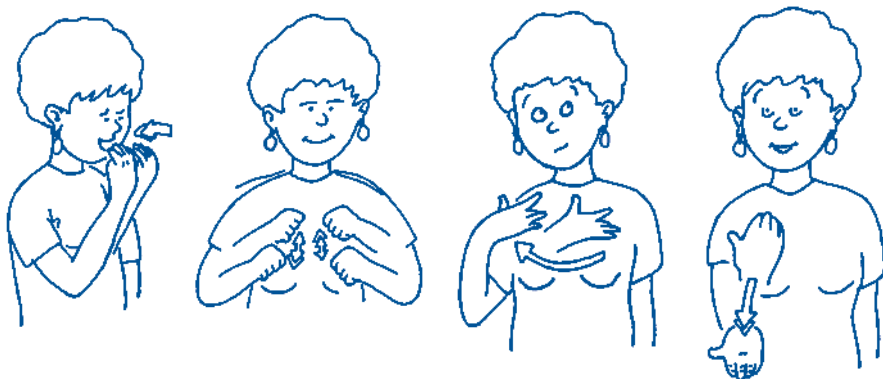


# Manger bouger c'est la santé !



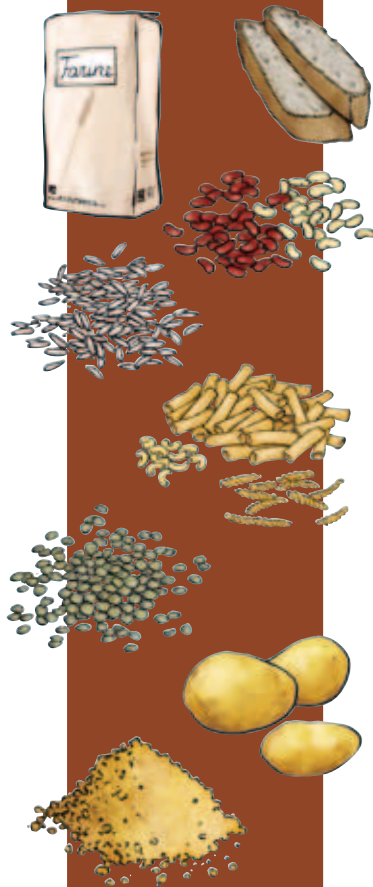
# Manger,

## FRUITS ET LÉGUMES



5 par jour

## CÉRÉALES, FÉCULENTS



À chaque repas

## LAIT, YAOURT, FROMAGE



3 par jour



Eau à volonté



# bouger c'est la santé !



**VIANDE,  
POISSON,  
ŒUFS**



**1 ou 2 par jour**

**GRAISSES**



**Très peu**

**SUCRÉ**



**Très peu**

**SEL**



**Très peu**

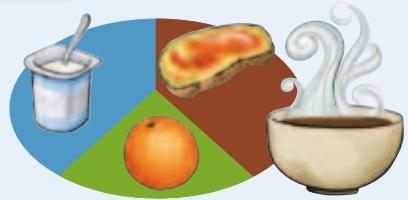


**Limiter  
les graisses,  
sucres et  
sel cachés**

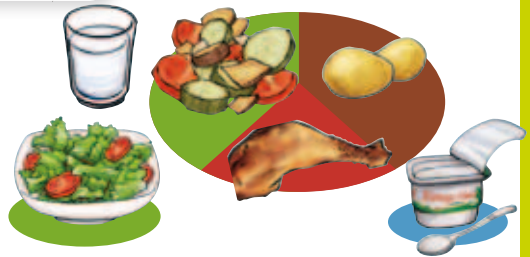
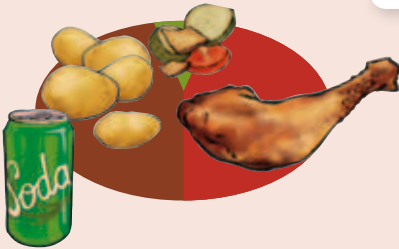




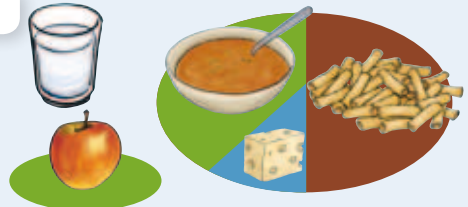
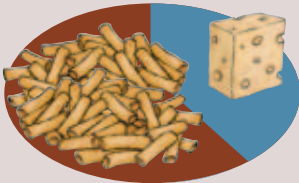
## PETIT DÉJEUNER



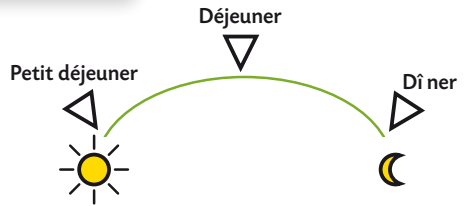
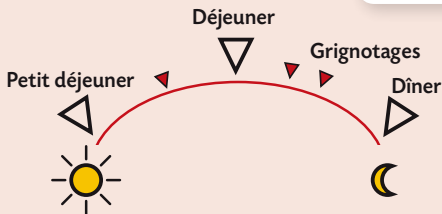
## DÉJEUNER



## DÎNER



## 3 REPAS PAR JOUR



## BOUGER

