

Les familles d'aliments

**Produit sucré,
matière grasse ajoutée,
sel**

En quantité limitée



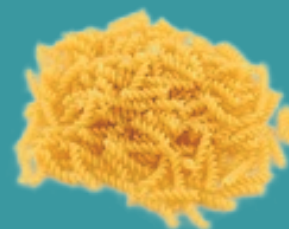
**Lait et produit laitier,
Viande et volaille, oeuf et poisson**

*Avec mesure, veiller à la teneur
en graisse*



Féculent,

Selon appétit à chaque repas



*Produits à base de céréales,
pommes de terre,
légumineuses*

Fruits / Légumes,

*2 à 3 par jour
à chaque repas
autant que
l'on désire*



Eau, boissons non sucrées (thé, tisanes, infusions,...), à chaque occasion.

Si possible : boire 1,5 L par jour