

ANNEXE 21

MENU

(à imprimer)

Groupes d'aliments	Menu
Fruits et légumes (1 à 2 à chaque repas)	
Céréales et dérivés, pommes de terre, légumes secs (Nécessaires à chaque repas)	
Lait et produits laitiers (Jusqu'à 3 par jour)	
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs (1 à 2 fois par jour)	Boulette de
Matières grasses ajoutées (À consommer avec modération)	
Produits sucrés (À consommer avec modération)	
Boissons (De l'eau sans modération !)	