

3 SUR 4

Voilà la marque...!
d'un repas santé!



Chacun des groupes alimentaires est essentiel.

Choisis des aliments de 3 des 4 groupes à chaque repas pour :

- Gérer ton poids
- Satisfaire tes besoins nutritionnels
- Mettre de la variété dans ton assiette

Autres aliments

Limite ta consommation de :

- Bonbons et chocolat
- Gâteaux et biscuits
- Frites et crème glacée
- Boissons gazeuses
- Boissons énergisantes

Parce qu'ils sont :

- riches en gras
- riches en calories
- faibles en valeur nutritive

