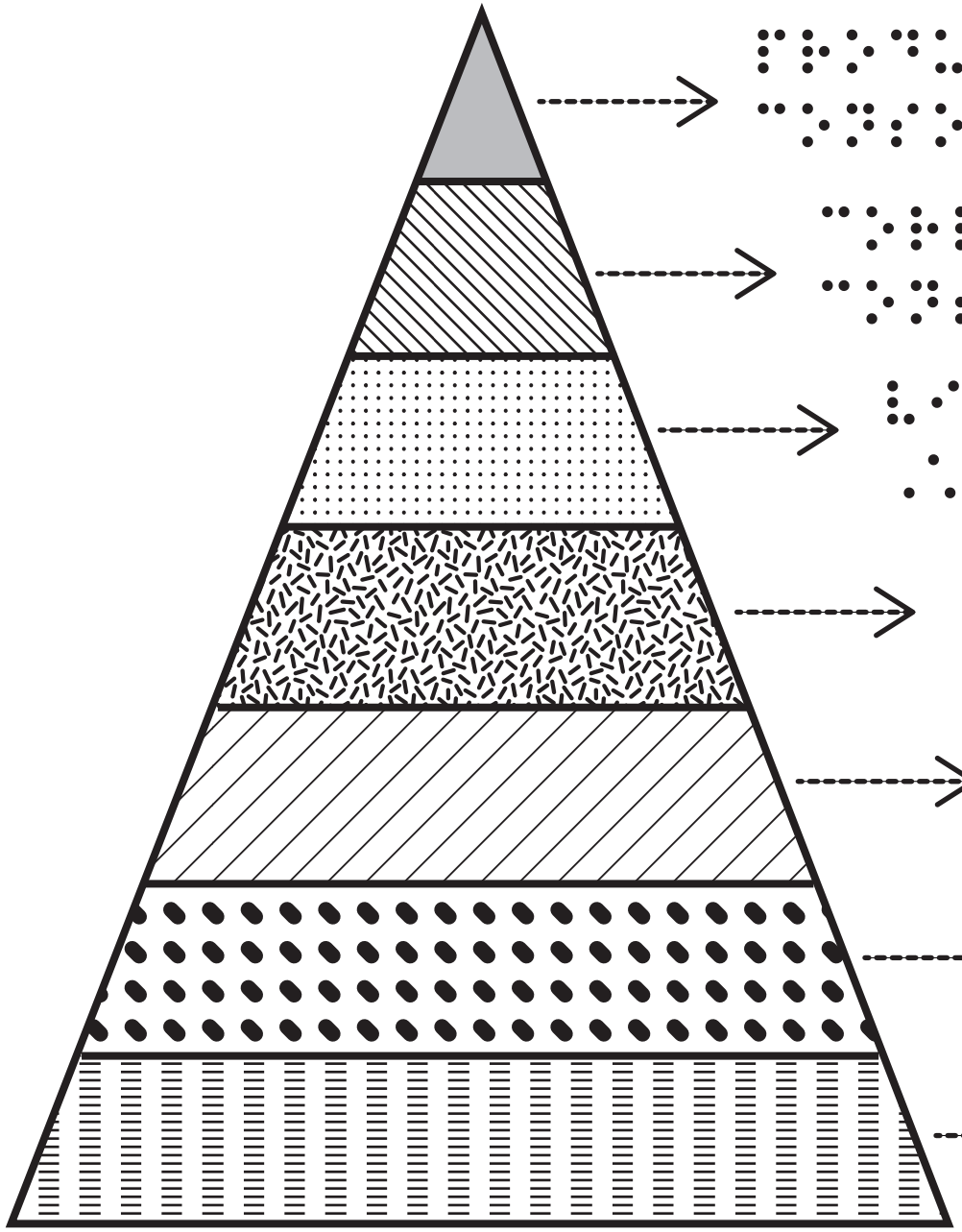
[illegible]

pyramide alimentaire



[illegible]

produits sucrés: limiter la consommation

[illegible]

corps gras: limiter la consommation

[illegible]

viandes-poissons-œufs:
1 à 2 fois / jour

[illegible]

produits laitiers: à chaque repas, 3 / jour

[illegible]

fruits, légumes: au moins 5 fois / jour

[illegible]

féculents, céréales: à chaque repas

[illegible]

boissons: eau à volonté