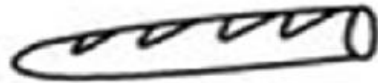


Mon petit déjeuner équilibré



les aliments plaisir



ou



ou



ou



Un produit laitier, indispensable pour la formation et la bonne conservation des os (protéines et calcium)

Un produit céréalier, pour son apport en glucides et en fibres

Un fruit ou un jus de fruits pour les vitamines, minéraux et fibres

Bien Manger
Bien bouger

la famille des céréales, pains, féculents

la famille des fruits et des légumes

la famille des corps gras

la famille des produits laitiers

la famille viandes, poissons, œufs

la famille des produits sucrés

