

Viandes, poissons et œufs	Les féculents	Les produits laitiers	Les boissons non sucrées
Les fruits et légumes	Les produits gras, sucrés, salés	Les matières grasses	

1 à 2 fois par jour	A chaque repas et selon l'appétit	3 à 4 fois par jour	7 verres par jour
5 fois par jour	A limiter	A limiter	



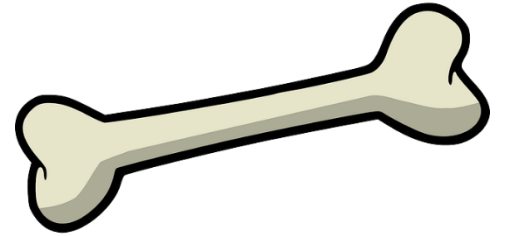
Pour la digestion



Pour le plaisir



Pour les muscles



Pour des os solides



Pour avoir de
l'énergie



Hydratation



Pour maintenir la
température du corps