

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

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 le plaisir



Pour les muscles



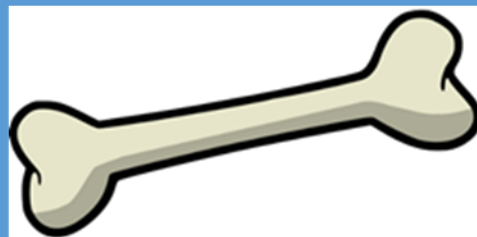
Pour avoir de  
l'énergie



Pour la digestion



Hydratation



Pour des os solides



Pour maintenir la  
température du corps