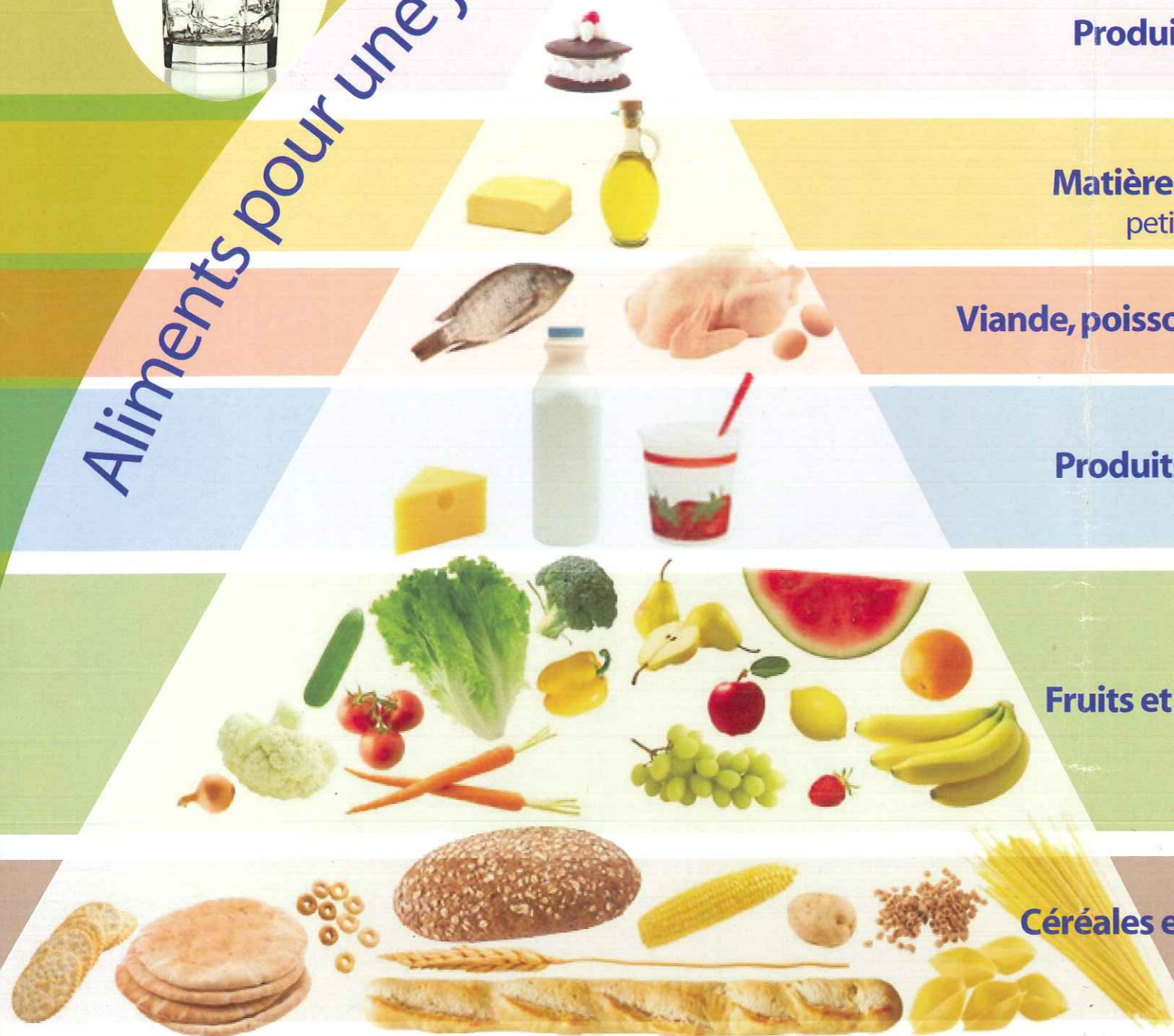


# Jeu de sept familles de la forme

1,5l par jour



Aliments pour une journée



**Produits sucrés**  
à limiter

**Matières grasses**  
petite quantité

**Viande, poisson et œuf**  
1 à 2 parts

**Produits laitiers**  
3 à 4 parts

**Fruits et légumes**  
5 parts

**Céréales et dérivés**  
4 à 6 parts

Entrée

Plat

Accompagnement

Fromage

Dessert



Retrouvez la



de la forme