



## SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS

*Limiter la consommation*



## MATIÈRES GRASSES

*Limiter la consommation de certaines graisses*



## VIANDES, POISSONS, OEUFS

*Jusqu'à l'âge de 10 ans proposer uniquement un produit carné au déjeuner (cf. tableau Apports Nut. Conseillés)*



## LAIT ET PRODUITS LAITIERS

*3 à 4 produits par jour en privilégiant les produits laitiers à base de lait de chèvre ou de brebis.*



## LÉGUMES ET FRUITS

*Au moins 5 portions par jour*



## CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

*À chaque repas en privilégiant deux sources de fibres (complet, semi-complet)*



## BOISSONS

*Au minimum 1L/jour et principalement de l'eau*