



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