

Je mange des légumes
et des fruits.
Je mange

portions par jour.

5

Je mange des produits céréaliers.
Je mange

portions par jour.

4

J'aime du lait et les substituts.
Je mange

portions par jour.

2

Je mange de la viande et les
substituts.
Je mange

portion par jour.

1

Je mange des légumes
et des fruits.
Je mange

portions par jour.

5

Je mange des produits céréaliers.
Je mange

portions par jour.

4

J'aime du lait et les substituts.
Je mange

portions par jour.

2

Je mange de la viande et les
substituts.
Je mange

portion par jour.

1

Je mange des légumes
et des fruits.

Je mange

cinq

portions par jour.

5

Je mange des produits céréaliers.

Je mange

quatre

portions par jour.

4

J'aime du lait et les substituts.

Je mange

deux

portions par jour.

2

Je mange de la viande et les
substituts.

Je mange

un

portion par jour.

1

Je mange des légumes
et des fruits.

Je mange

cinq

portions par jour.

5

Je mange des produits céréaliers.

Je mange

quatre

portions par jour.

4

J'aime du lait et les substituts.

Je mange

deux

portions par jour.

2

Je mange de la viande et les
substituts.

Je mange

un

portion par jour.

1

MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE



MON GUIDE
ALIMENTAIRE

