

***Légumes  
et fruits***



***Produits  
céréaliés***



***Lait et  
substituts***



***Viandes et  
substituts***



# Morning

# Afternoon

<b>Vegetables and Fruit</b>			
<b>Grain Products</b>			
<b>Milk and Alternatives</b>			
<b>Meat and Alternatives</b>			

# Le matin

# L'après-midi

<b>Légumes et fruits</b>			
<b>Produits céréaliers</b>			
<b>Lait et substituts</b>			
<b>Viandes et substituts</b>			