

Combien chaque jour ...?...



activité physique



Œuf à la coque

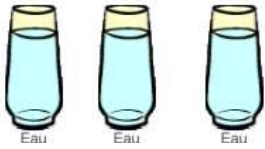


Steak

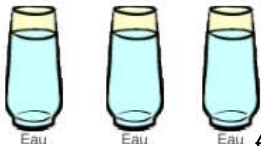


Poisson

viandes ou poissons ou œufs



verres d'eau ou de jus de fruits



fruits et légumes



Salade



Haricots verts



Pomme



Mandarine



Carottes

parts de céréales ou féculents



Gaufres



Pain



Pâtes



Purée



Yaourt



Fromage

produits laitiers

