

Les produits laitiers

Les fruits et légumes

Les viandes, poissons et oeufs

Les matières grasses

Les produits sucrés

Les boissons non sucrées

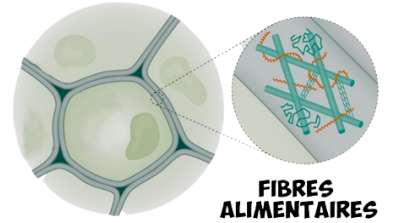
Les féculents et légumineuses



Os solides



Croissance



Fibres



Vitamines



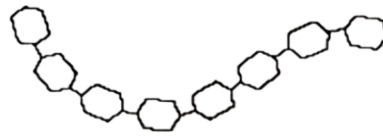
Forme



**Transit
intestinal**



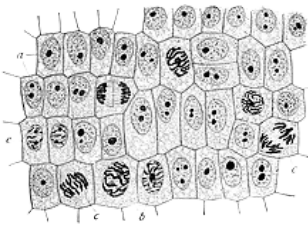
Protéines



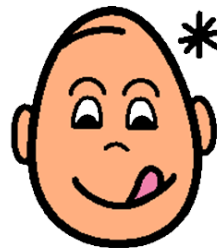
Sucres lents



Energie



Cellules



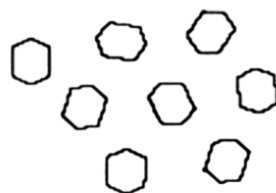
Plaisir du goût



Muscles



Hydratation



Sucres rapides



**Plusieurs fois
par jour**



5 fois par jour



**1 fois par jour
(selon l'âge)**



**3 fois par jour
(selon l'âge)**



A chaque repas



A chaque repas



**Limiter
les quantités**



**Limiter
les quantités**



**Limiter
les quantités**



**Limiter
les quantités**



**Varier
les laitages**