

VARIER

EN LIMITANT LA QUANTITÉ

PLAISIR À MANGER SAINEMENT

Pour le plaisir

MOINS

D'ALIMENT GRAS

EVITER LES MALADIES (OBÉSITÉ)



NE PAS TROP

SALER

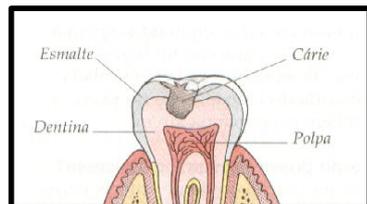
EVITER L'HYPERTENSION



PEU

SUCRER

EVITER LES CARIES



DAVANTAGE DE

PRODUITS CÉRÉALIER

APPORT EN FIBRES



BEAUCOUP DE

FRUITS ET LÉGUMES

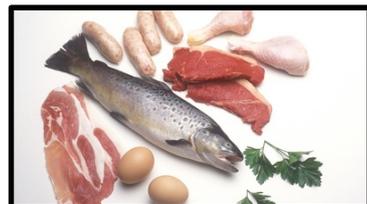
APPORT DE VITAMINES



MOINS

DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

VARIER LE TYPE DE PROTÉINES



SUFFISAMMENT

DE LIQUIDE

TRANSIT DES SUBSTANCES DANS LE CORPS



PETIT REPAS

FRÉQUENTS

EN FORME POUR LA JOURNÉE



CUIRE

AVEC MÉNAGEMENT

CONSERVATION DES SUBSTANCES

