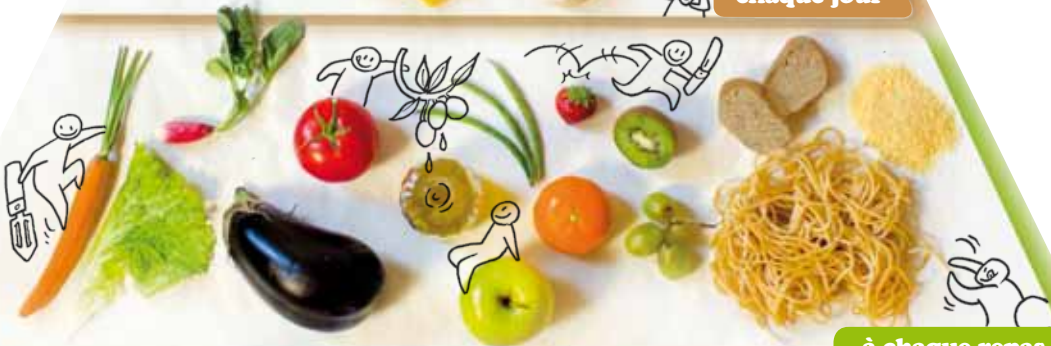




chaque semaine



chaque jour



à chaque repas



à volonté

P
=
PORTION



sucreries ≤ 2
→ EXCEPTIONNEL

charcuterie ≤ 1P

patates ≤ 3P

GRAS / SALÉ / SUCRÉ



viande rouge ≤ 2P

légumes secs ≥ 2P

viande blanche 2P

oeuf 2-4P

poisson, fruits de mer ≥ 2P

PROTÉINES + NUTRIMENTS



chaque semaine

laitages 2P DE PRÉFÉRENCE DEMI-ÉCRÉMÉ

fruits secs (noix, amandes, graines) & olives 1-2P

herbes, épices, ail, oignon

& aromates → MOINS DE SEL

NUTRIMENTS + CALCIUM



chaque jour

pain, pâtes, riz, couscous 1-2P
& autres céréales DE PRÉFÉRENCE COMPLÈTES OU SEMI-COMPLÈTES

huile d'olive

fruits 1-2P & **légumes** ≥ 2P VARIÉS, CRUS ET CUITS

ÉNERGIE + VITAMINES + FIBRES + MINÉRAUX



à chaque repas

eau & infusions



activités physiques, repos, convivialité, cuisiner
agroécologie, biodiversité,
produits locaux de saison



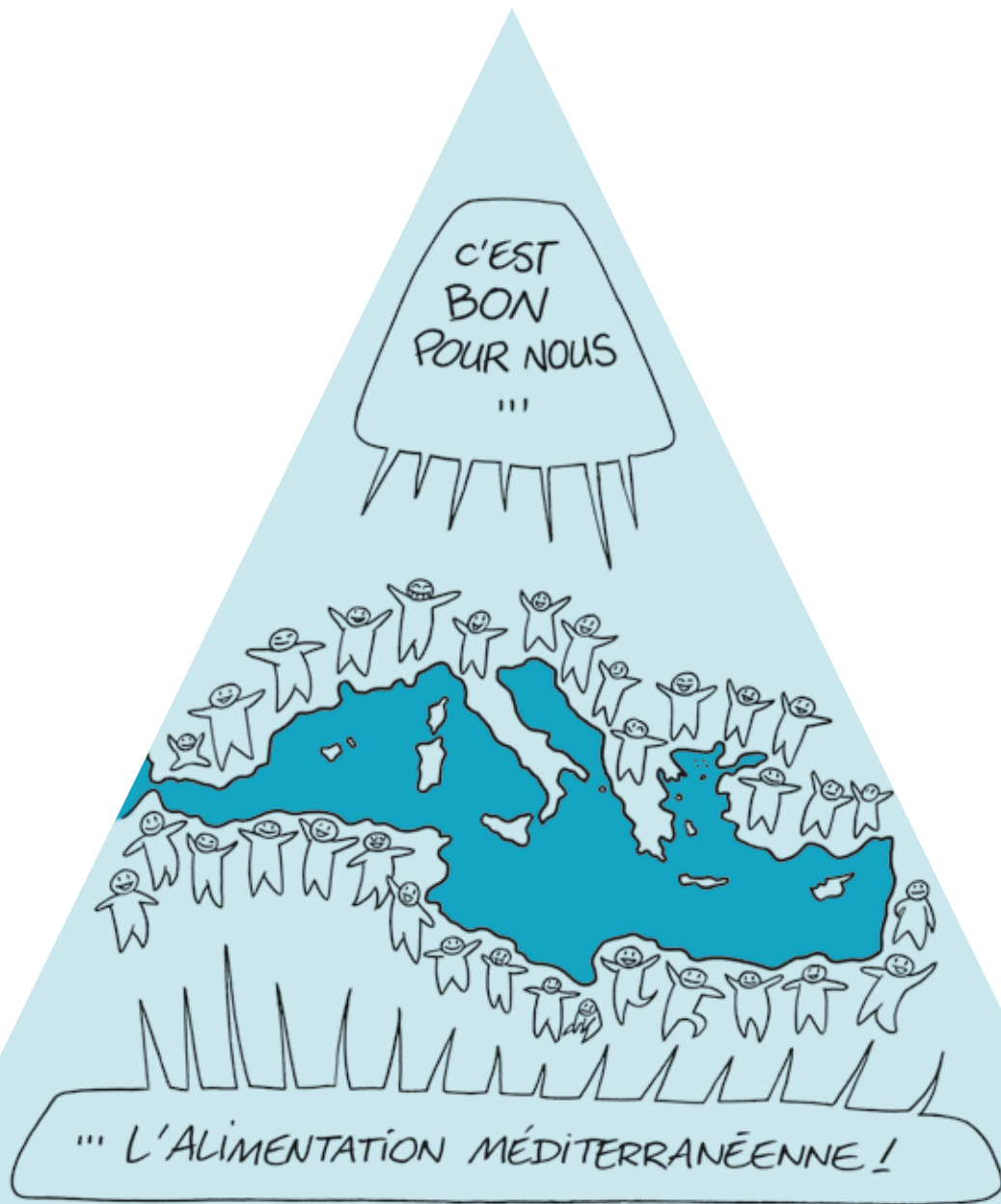
à volonté

LES
PRODUITS
DE SAISON,
C'EST MEILLEUR
!!!



automne

hiver



L'alimentation méditerranéenne est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO



Graphisme : Claire Lamure avec les dessins de Domas / merci à Juliette, Mathéo et aux jeunes du CRJ

LES
PRODUITS
DE SAISON,
C'EST MEILLEUR
!!!



printemps

été