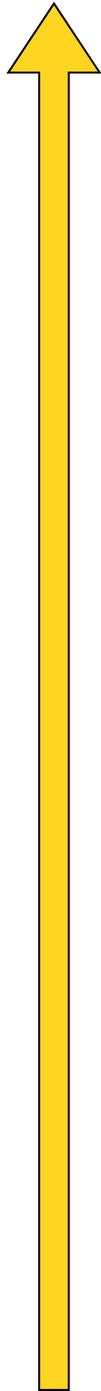


## Les féculents

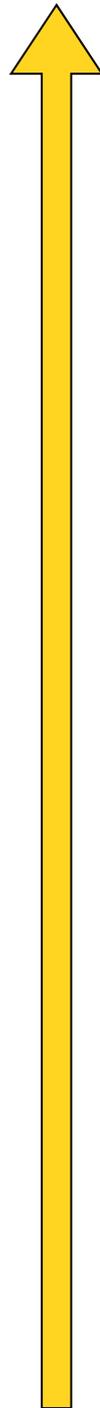
Gras



Pas ou peu gras

## Les matières grasses

Gras



Pas ou peu gras

Viande, œuf,  
poisson

Gras



Pas ou peu gras

Les repas « rapides »

Gras



Pas ou peu gras

Goûter

Gras



Pas ou peu gras

Les fruits et légumes

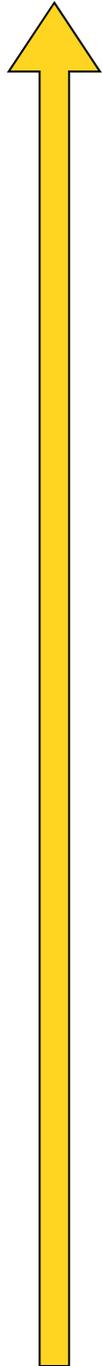
Gras



Pas ou peu gras

Produits laitiers  
et desserts lactés

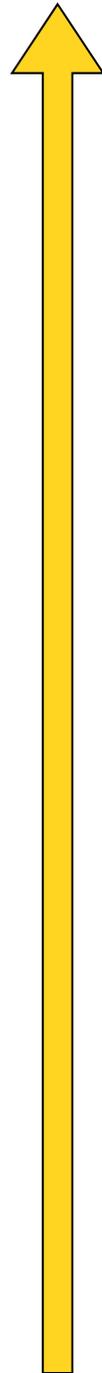
Gras



Pas ou peu gras

Les produits sucrés

Gras



Pas ou peu gras