



Mon plan de repas hebdomadaire

Liste de courses

Fruits et légumes

Protéines

Grains entiers

Produits Laitiers

Autre

Faites-en une assiette équilibrée

C'est aussi simple que de regarder !

Une assiette équilibrée contient :

50 % de légumes
non féculents

25 % de protéines maigres

25 % de grains entiers et de légumes féculents

1 à 2 cuillères à soupe de graisses saines



← Cochez cette case si votre assiette était équilibrée.