

En route vers la pleine forme !



À limiter



PRODUITS GRAS ET SUCRÉS

1 à 2 fois par jour



VIANDES - POISSONS ŒUFS

3 par jour



PRODUITS LAITIERS

Consommer à chaque repas



FÉCULENTS

Au moins 1 fruit et 1 légume à chaque repas



FRUITS ET LÉGUMES

Consommer à volonté !



EAU



www.spc.int
© Communauté du Pacifique (CPS) 2017
Illustration Jipé Le-Bars