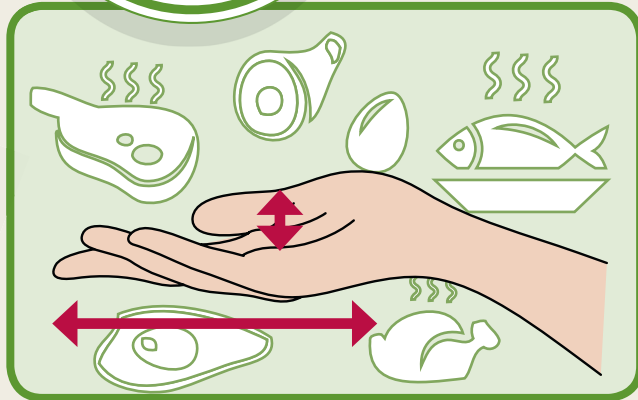
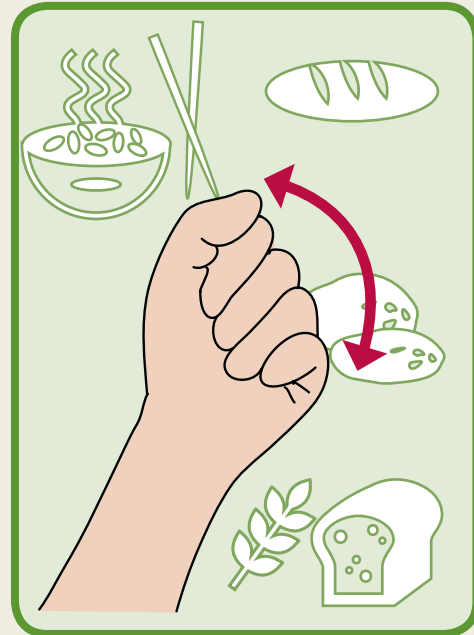




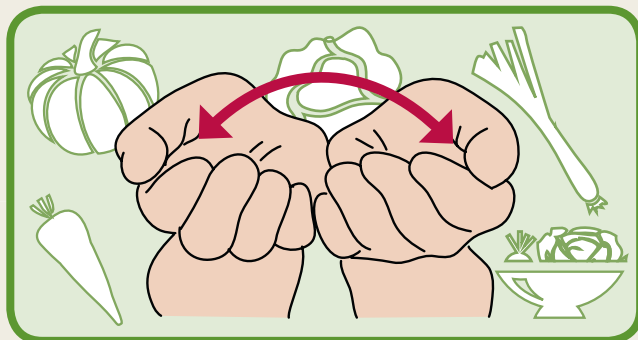
Les quantités idéales par repas



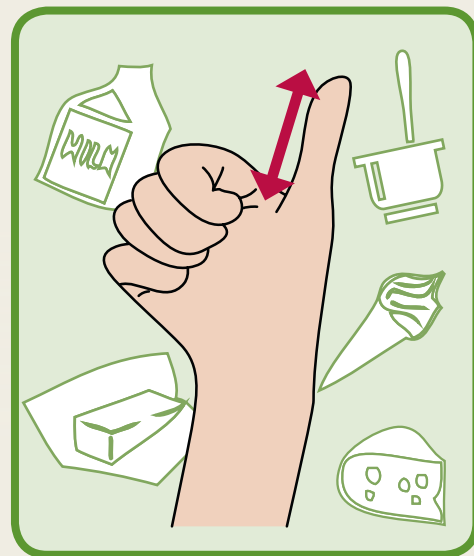
QUANTITÉ DE PROTÉINES (viande, œuf, poisson)
RECOMMANDÉE PAR REPAS
= TAILLE DE LA MAIN SUR 1 CM DE HAUTEUR



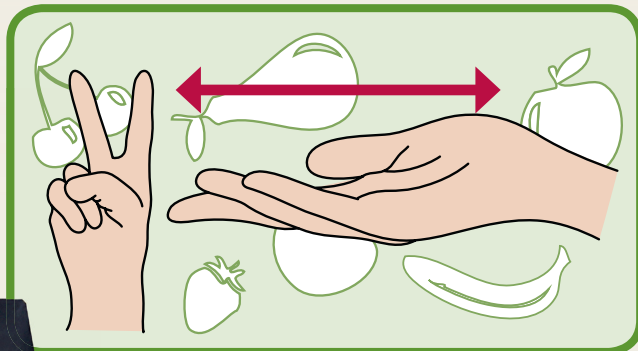
QUANTITÉ DE FÉCULENTS
(riz, pommes de terre, pain,...)
PAR REPAS = TAILLE DU POING



QUANTITÉ DE LÉGUMES
PAR REPAS = 2 MAINS JOINTES



QUANTITÉ DE GRAISSE NON CUITE PAR REPAS
= TAILLE DU POUCE



QUANTITÉ DE FRUITS PAR JOUR
= 2X CE QUE L'ON PEUT METTRE DANS 1 MAIN

Bien dans mon assiette,
bien dans ma tête!

plus d'info sur: www.foodprogram.be



Cette publication est issue du programme FOOD, la continuation du projet FOOD qui a bénéficié d'un financement de l'Union européenne (2009-2011) dans le cadre du Programme de Santé Publique.