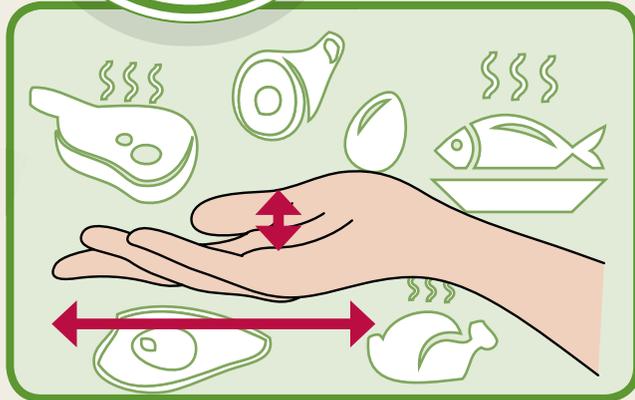
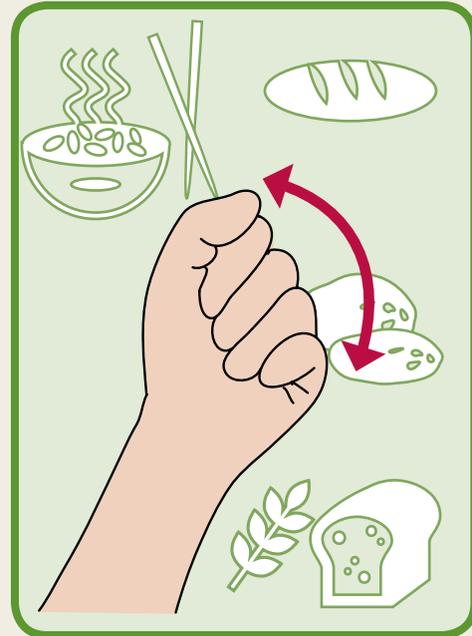




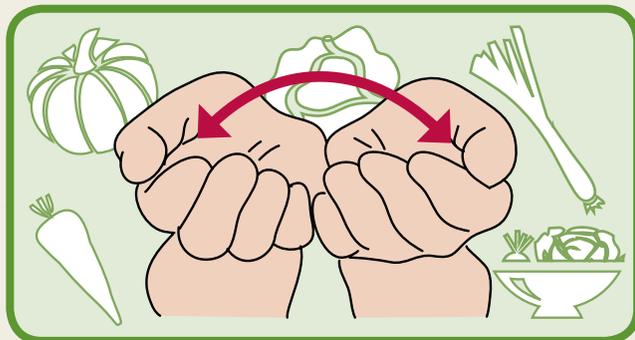
# Les quantités idéales par repas



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



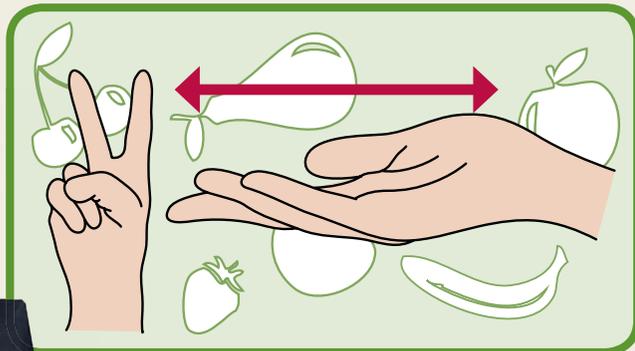
**QUANTITÉ DE FÉCULENTS**  
(riz, pommes de terre, pain,...)  
PAR REPAS = TAILLE DU POING



**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](http://www.foodprogram.be)

