

Date :	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation	Votre total	Total souhaitable
Produits laitiers								4
Viande poisson œufs								2
Féculents, pain								4
Fruits et légumes								5
Boissons (eau, thé, café, bouillon...)								10 verres



Défi santé nutrition