

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

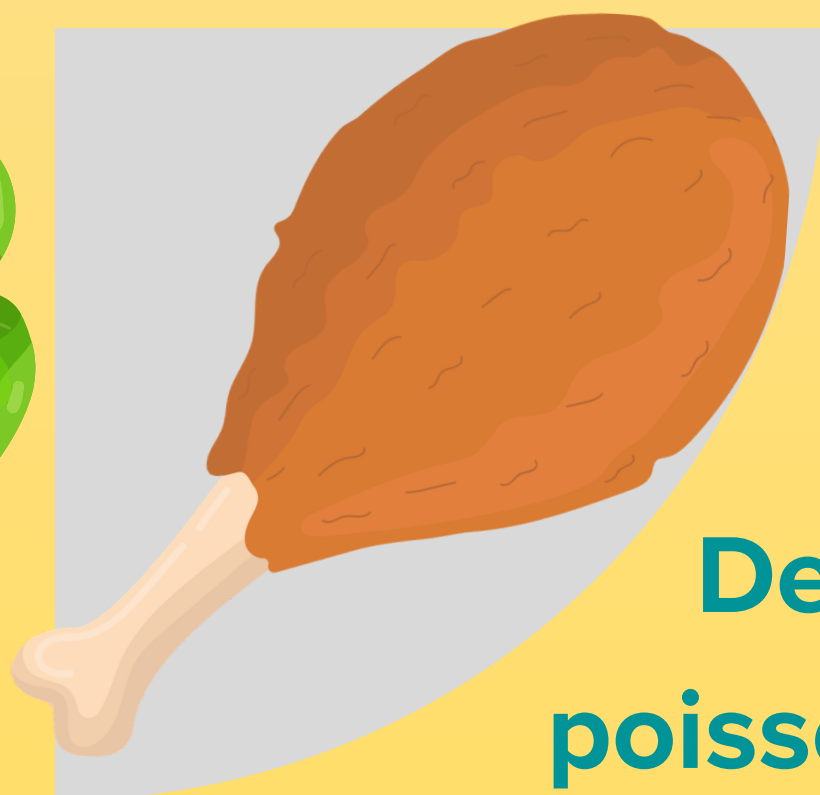
De légumes
crus et/ou
cuits, la moitié
de l'assiette



De riz , avec ou sans
grains, un quart de
l'assiette



De viande,
poisson ou oeuf,
un quart de
l'assiette



D'eau

Pour le dessert, d'un
fruit, cru ou cuit , et
d'un produit laitier



DÉPIST OUT
DIABÈTE

PRNDO

PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION
ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE ET L'OBÉSITÉ