

Les 9 repères du PNNS pour vous aider

Fruits et légumes : au moins 5 par jour



Les produits laitiers : 3 par jour



Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit



Viande, poisson ou œufs : 1 à 2 fois par jour



Matières grasses : à limiter



Produits sucrés : à limiter



Sel : à limiter



Eau : à volonté pendant et entre les repas



Activité physique : en faire une habitude quotidienne



Extrait du site <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/les-9-reperes-pour-vous-aider>

Ces 9 repères vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire. Pour mettre en pratique ces repères au quotidien, composer des repas variés et adaptés à vos besoins, consultez le site mangez bougez :

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/les-9-reperes-pour-vous-aider>