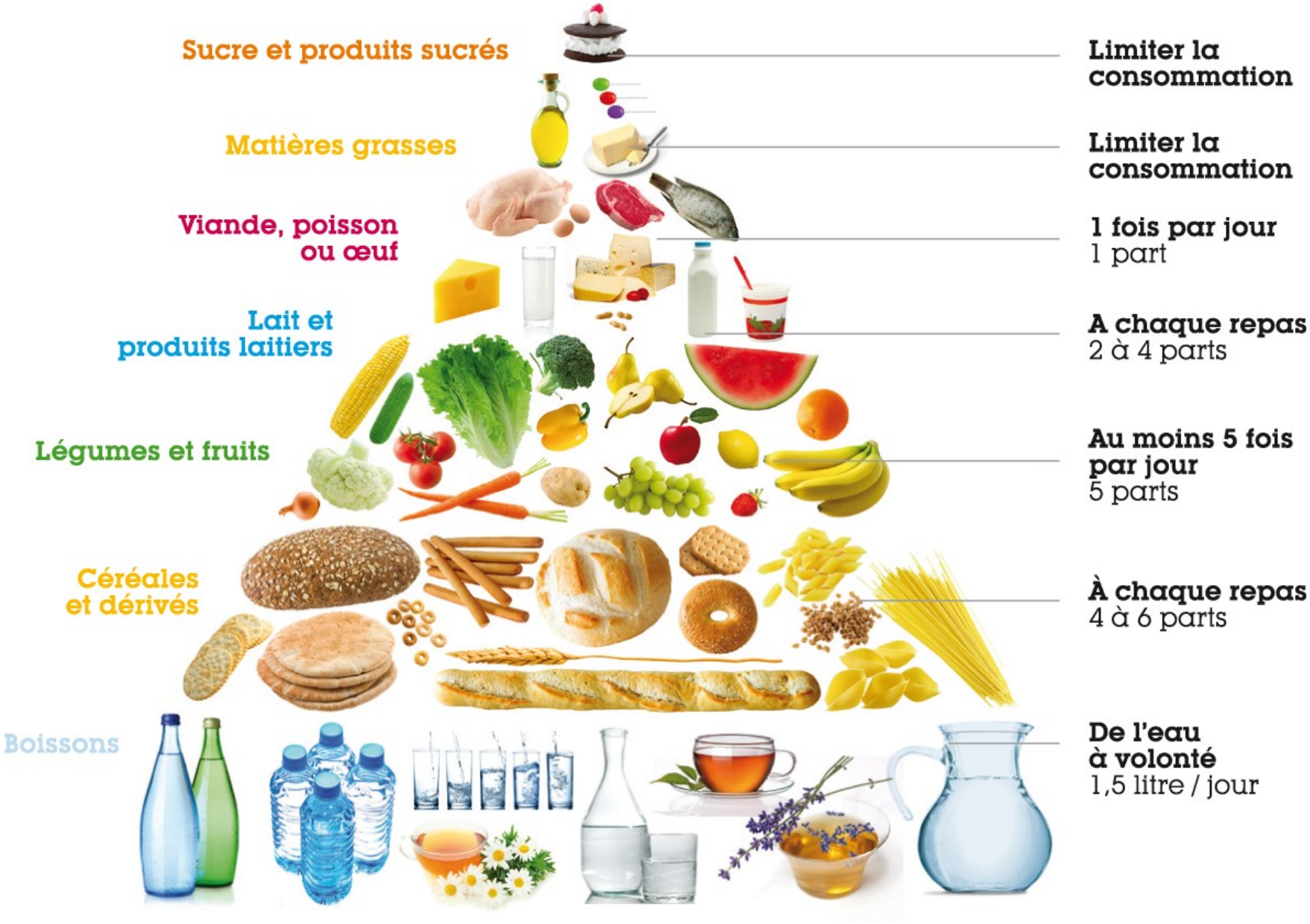
Sucre et produits sucrés
Limiter la consommation
Matières grasses
Limiter la consommation
Viande, poisson ou œuf
1 fois par jour
1 part
Lait et produits laitiers
A chaque repas
2 à 4 parts
Légumes et fruits
Au moins 5 fois par jour
5 parts
Céréales et dérivés
À chaque repas
4 à 6 parts
Boissons
De l'eau à volonté
1,5 litre / jour