

# Avoir une alimentation équilibrée, c'est :

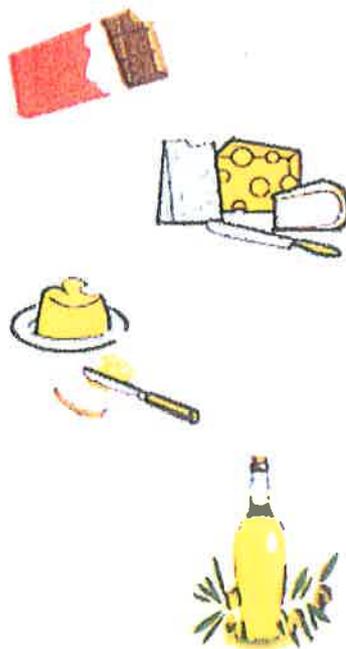
- faire attention aux quantités que l'on mange
- manger pendant les repas
- ne pas grignoter et surtout, faire attention à ce que l'on mange



## Aliments conseillés



## Aliments à limiter



## Aliments très occasionnels



### En bref :

- Consomme plus de légumes et de fruits,
- Limite les graisses visibles (assaisonnement, cuisson, friture) et les graisses cachées (pâtisseries, biscuits, viennoiseries, fromage, charcuterie, viandes et poissons panés, beignets, plats préparés...),
- Limite les produits sucrés.