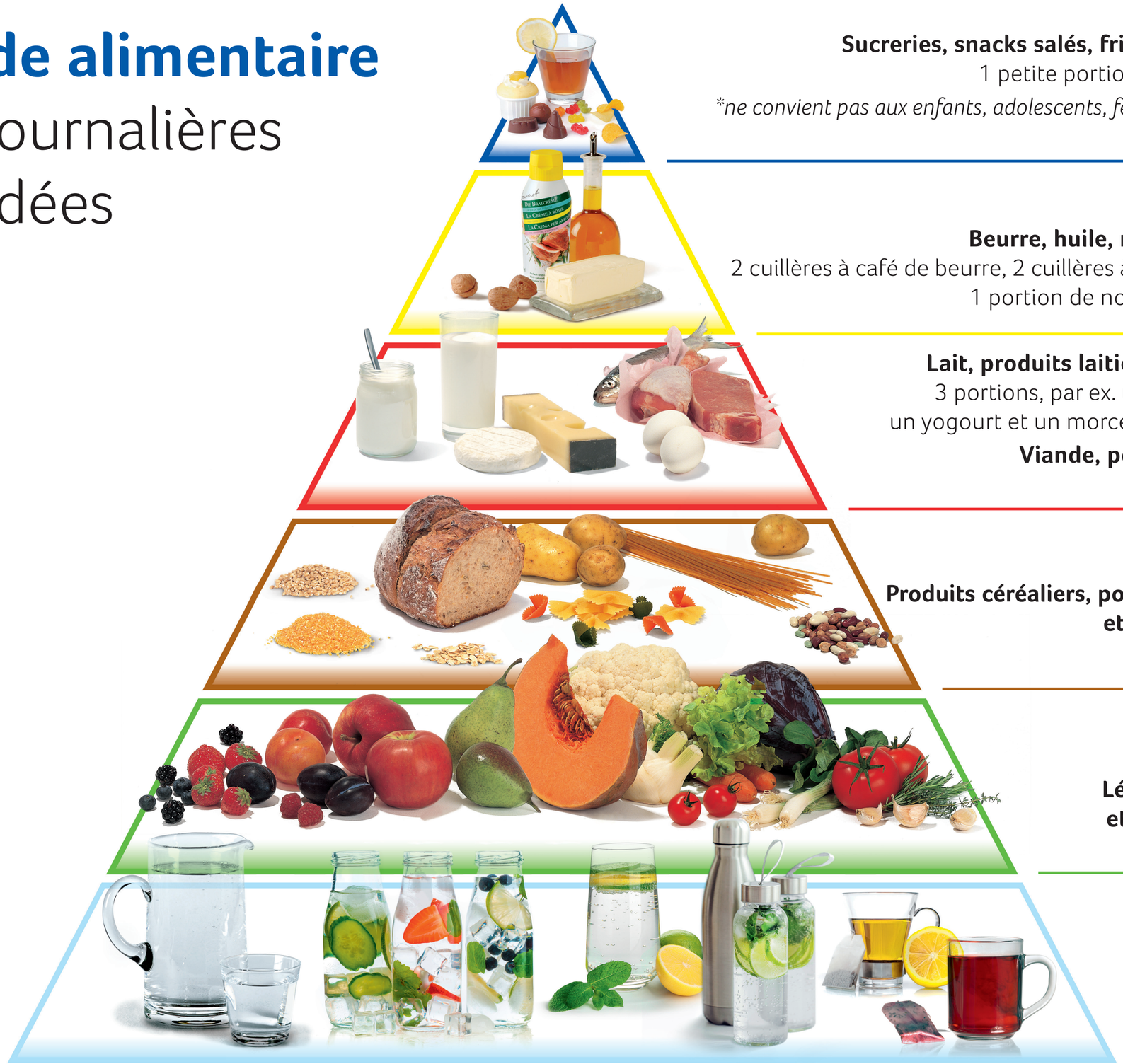
La pyramide alimentaire

Quantités journalières recommandées



Sucreries, snacks salés, friture et alcool*
1 petite portion pour le plaisir
**ne convient pas aux enfants, adolescents, femmes enceintes et qui allaitent*

Beurre, huile, noix et graines
2 cuillères à café de beurre, 2 cuillères à café d'huile et 1 portion de noix et de graines

Lait, produits laitiers et fromage
3 portions, par ex. un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage

Viande, poisson et œufs
1 portion

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses
3 portions

Fruits et baies
2 portions

Légumes, salade et champignons
3 portions

Boissons non sucrées
1 à 2 litres

146242F 12/19
imprimé en suisse

Suisse. Naturellement.
SUISSE GARANTIE

swissmilk