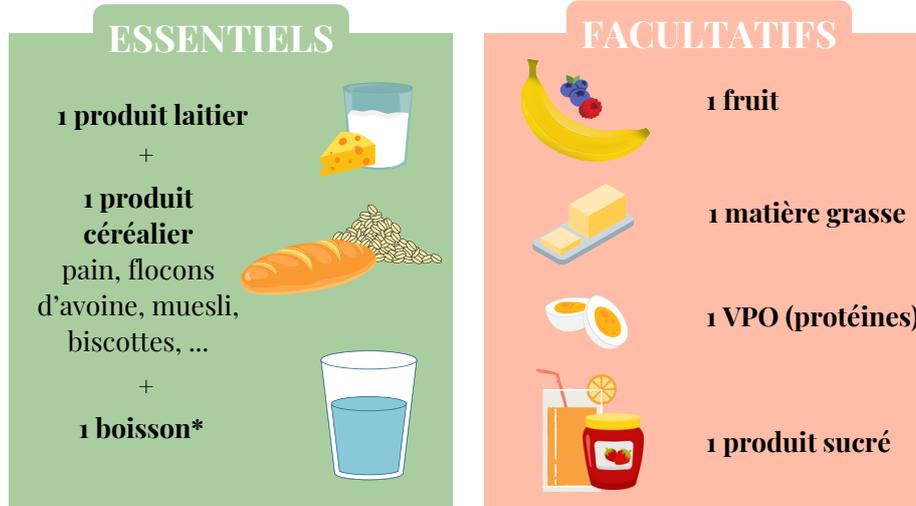


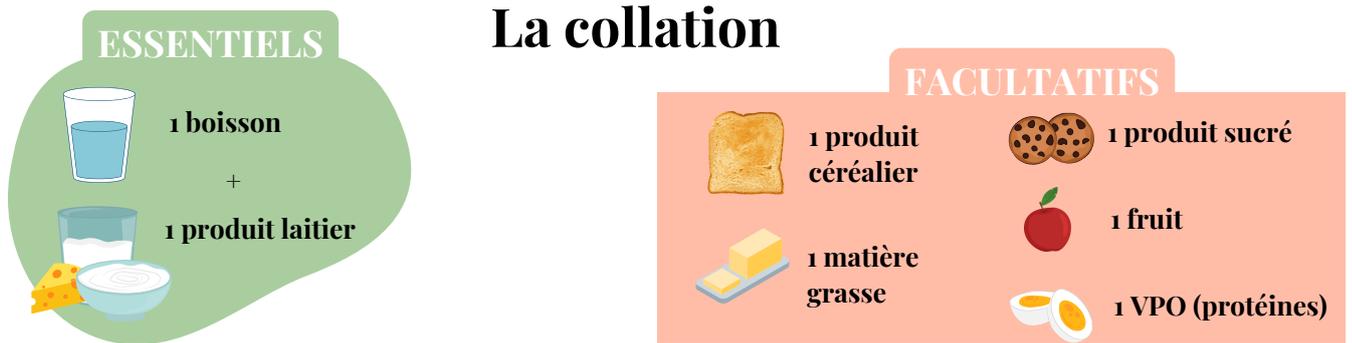
FICHE MEMO : l'équilibre alimentaire

Le petit-déjeuner



*Attention : les jus de fruits comptent en produit sucré et non en portion de fruit. On évite les cafés et thés à jeun, qui augmentent le taux de cortisol.

La collation



Le déjeuner et le dîner

