



LES ENTRÉES VARIÉES



MAIS C'EST QUOI LES FIBRES ?

DE LA FAMILLE DES GLUCIDES, ELLES JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL DANS LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME DIGESTIF EN FACILITANT LE TRANSIT INTESTINAL ET EN LE PROTÉGEANT CONTRE DE NOMBREUSES MALADIES.



LES LAITAGES

RAPPEL : LE FROMAGE EST UN LAITAGE 





LES DESSERTS





LES PLATS PRINCIPAUX

PROTÉINES VÉGÉTALES
PROTÉINES ANIMALES





LES ACCOMPAGNEMENTS

LÉGUMES ET FÉCULENTS

