Une journée parfaite

|  |  |
| --- | --- |
| Déjeuner | Baguel +jus d’orange + beure d’arachides |
|
| Collation |  |
| Dîner |  |
| Collation |  |
| Souper |  |

Quelle est la fraction des aliments utilisés pour chaque groupe alimentaire :

1) Les fruits et les légumes :

2) Les viandes et substituts :

3) Les produits laitiers :

4) Les produits céréaliers :