

Une alimentation diversifiée pour un maximum de nutriments

- ✓ Nos aliments sont complexes et constitués d'une multitude de nutriments différents. Ils sont classés en familles selon les principaux nutriments qu'ils contiennent.
- ✓ Seule une alimentation variée permet de couvrir l'ensemble de nos besoins. Toutes les familles d'aliments ont leur place au quotidien dans des proportions différentes.
- ✓ La lecture des étiquettes des produits que l'on consomme nous éclaire sur cette répartition.

