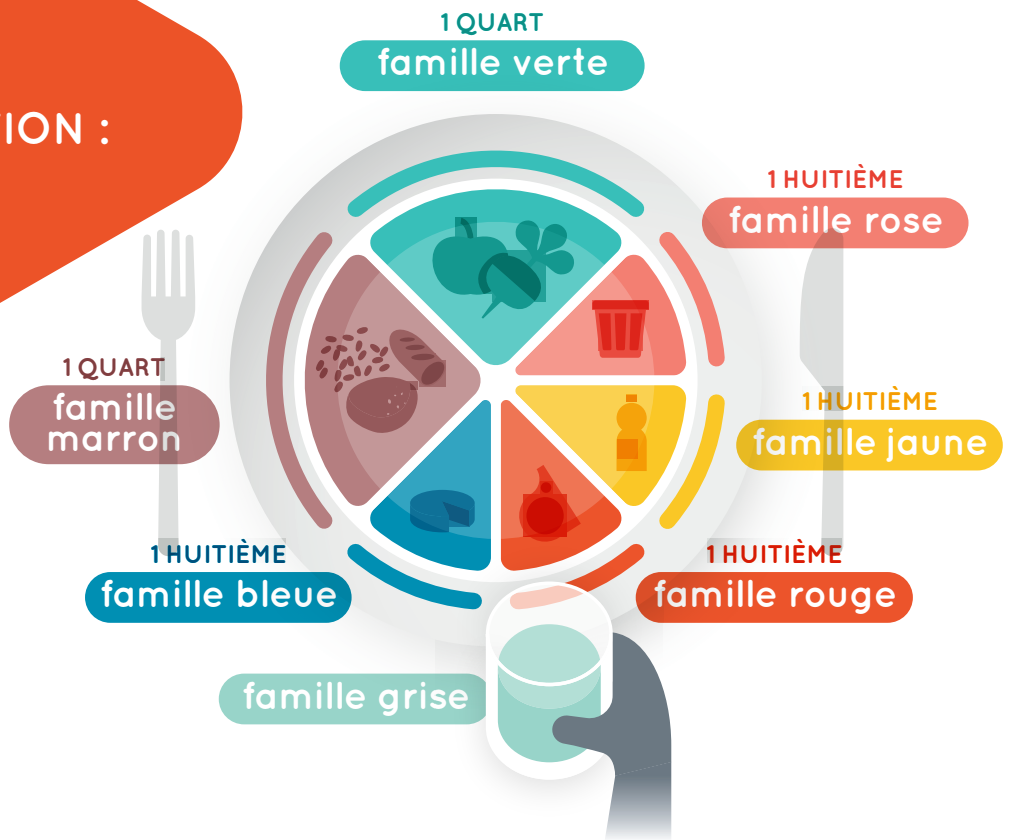




SANTÉ
Alimentation

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION : LES BONNES RECETTES

1/3



- Sauf allergie, intolérance ou contre-indications médicales, on peut **manger de tout** mais **en quantités adaptées**. La clé tient dans le respect des proportions par familles d'aliments.



Famille verte FRUITS ET LÉGUMES

Riches en **fibres** et en **vitamines**, ils devraient représenter environ **un quart de notre volume de nourriture quotidien**, soit au moins 5 portions par jour.



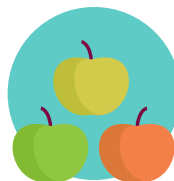
Carottes



Brocoli et chou



Courges



Pommes



Melon



Salades

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent