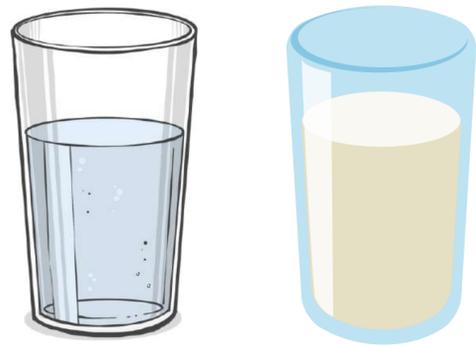
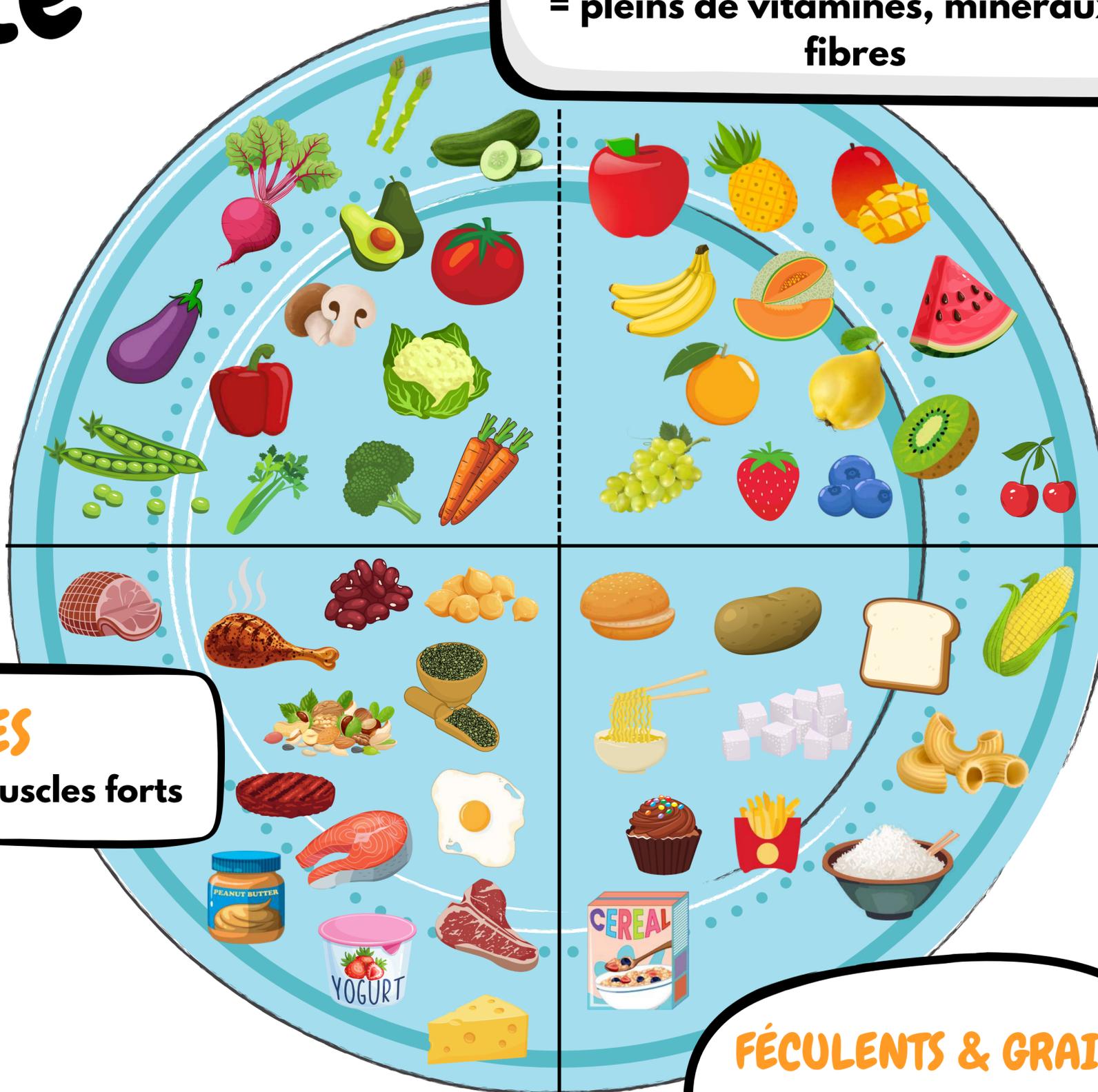


Napperon santé



eau ou lait

LÉGUMES & FRUITS
= pleins de vitamines, minéraux et fibres



PROTÉINES
= aliments pour des muscles forts

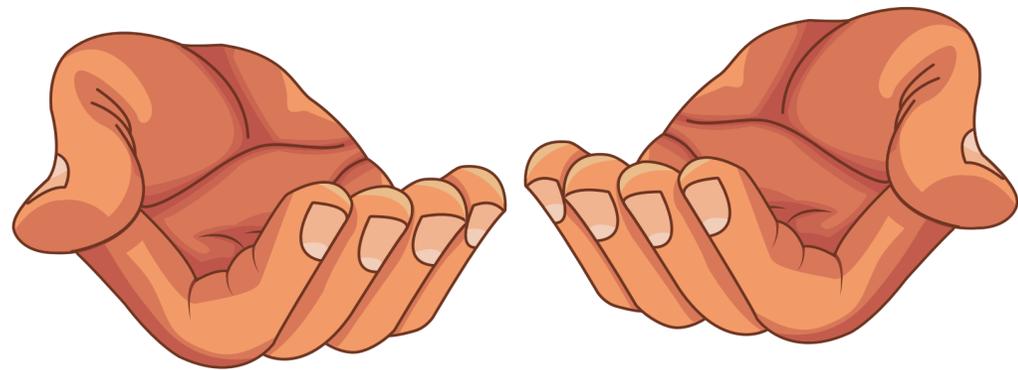
FÉCULENTS & GRAINS
= te donnent de l'énergie et des fibres





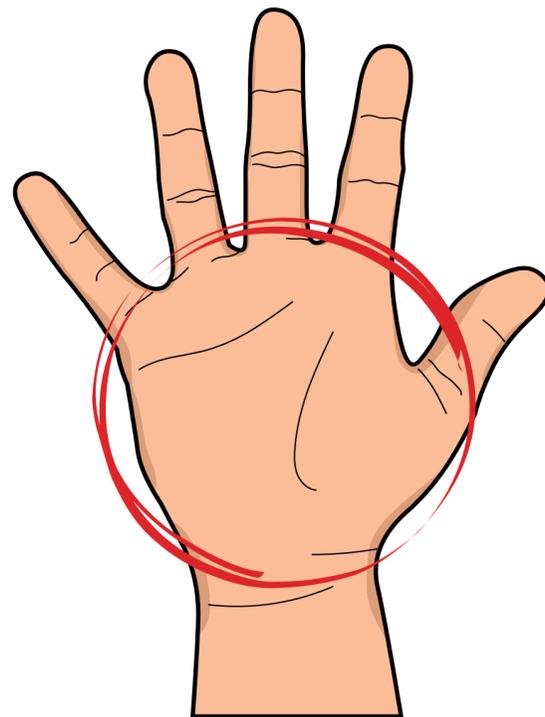
Tailles des portions

GUIDE FACILE



LÉGUMES

= deux mains pleines



PROTÉINES

= paume d'une main



FÉCULENTS & FRUITS

= 1 poing