

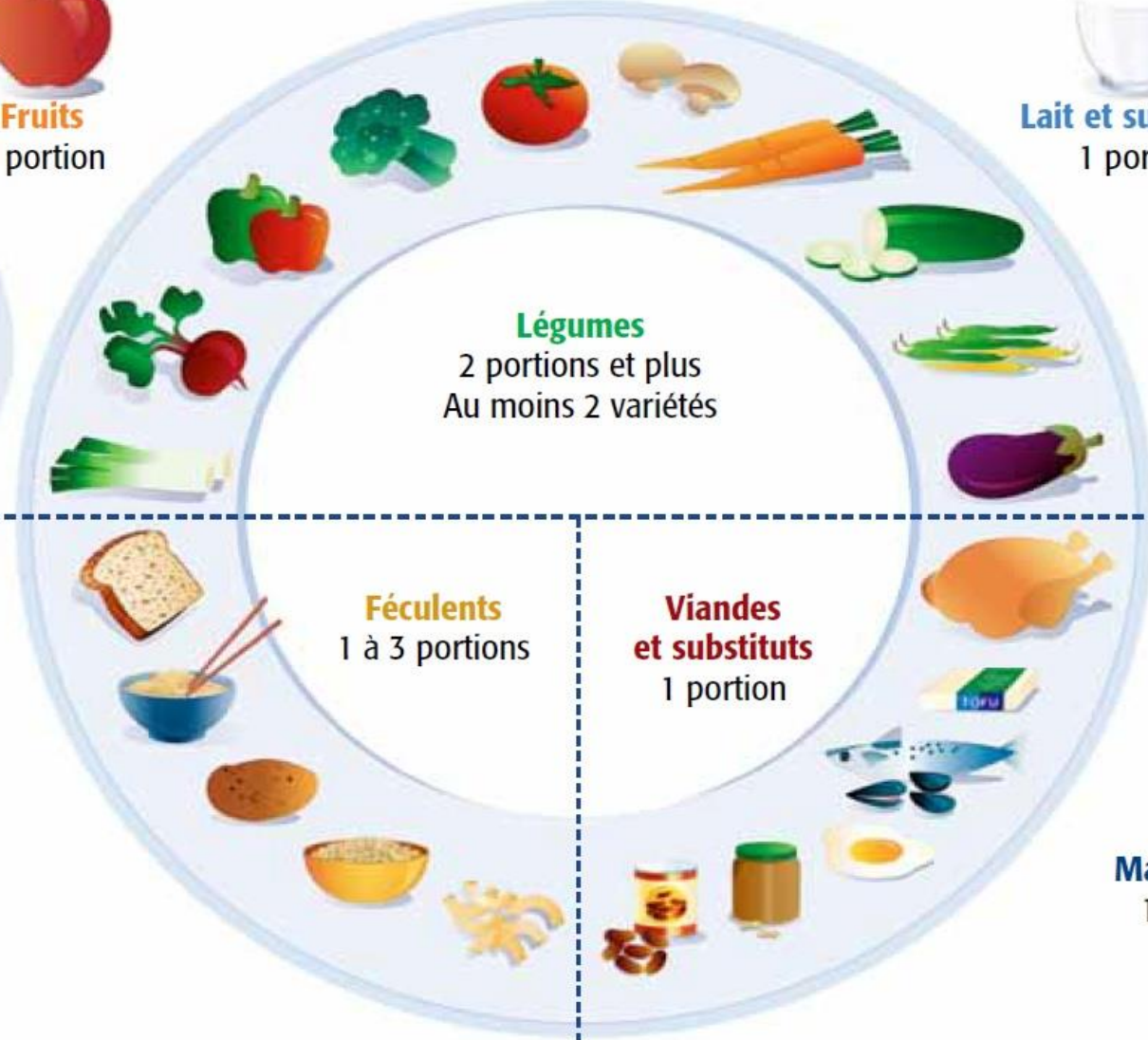
# Mon Assiette



**Fruits**  
1 portion



**Lait et substituts**  
1 portion



**Légumes**  
2 portions et plus  
Au moins 2 variétés

**Féculents**  
1 à 3 portions

**Viandes et substituts**  
1 portion



**Matières grasses**  
1 à 3 portions