














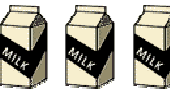





















# 7007 – Journal de Portions Alimentaires

Nom: \_\_\_\_\_

Portions / Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Légumes &amp; Fruits</b> Femmes 7-8 Hommes 8-10 portions							
<b>Produits Céréaliers</b> Femmes 6-7 Hommes 8 portions							
<b>Produits Laitiers</b> Femmes 2-3 Hommes 2 portions							
<b>Viandes &amp; Substituts</b> Femmes / Hommes 2-3 portions							
<b>Autres Aliments</b> 1 c.à table est une portion d'huile, tartinades, gras, etc.							
<b>Eau</b> 8-10, verres 8oz 4-5, bouteilles 500ml	