UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

De légumes crus et/ou cuits, la moitié de l'assiette

De riz , avec ou sans grains, un quart de l'assiette

D'eau

De viande, poisson ou oeuf, un quart de l'assiette

Pour le dessert, d'un fruit, cru ou cuit , et d'un produit laitier

DÉPIST OUT DIABÈTE

PRNDO

PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE ET L'OBÉSITÉ

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé La Réunion

Sécurité sociale
l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Réunion

CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE
LA RÉUNION

ors LA RÉUNION
Observatoire Régional de la Santé

Création by
Promotion Santé
La Réunion