

# PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE

## UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

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

De légumes  
crus et/ou  
cuits, la moitié  
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