

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