

# GROSSESSE ET ALLAITEMENT

## QUE MANGER DURANT LA JOURNÉE ?

**1 à 2** COLLATIONS

**3** REPAS



PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,  
de l'EAU

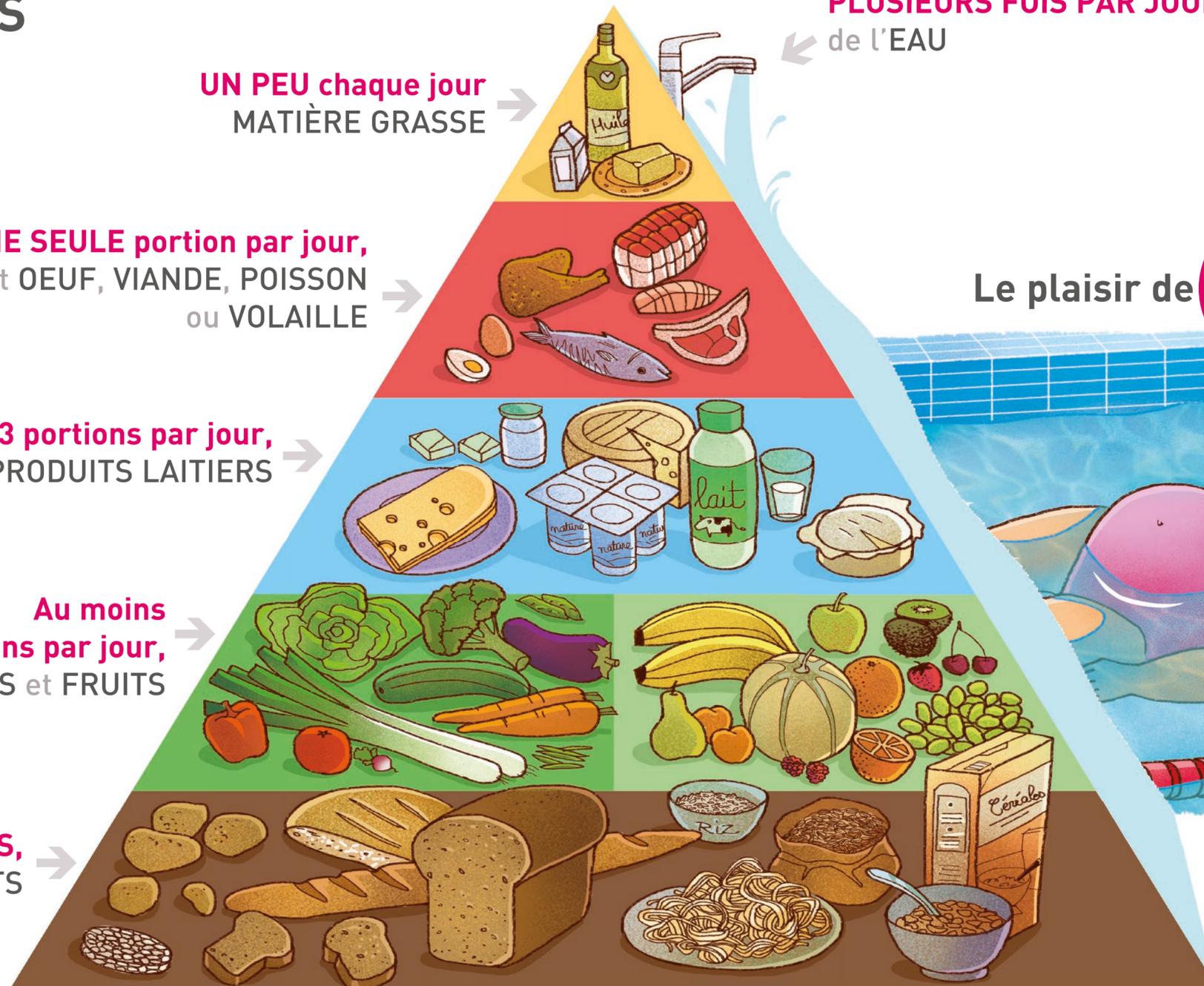
UN PEU chaque jour  
MATIÈRE GRASSE

UNE SEULE portion par jour,  
soit OEUF, VIANDE, POISSON  
ou VOLAILLE

2 à 3 portions par jour,  
PRODUITS LAITIERS

Au moins  
5 portions par jour,  
LÉGUMES et FRUITS

À CHAQUE REPAS,  
FÉCULENTS



Le plaisir de **BOUGER**