







































Nom: _____

Date: _____

Feuille d'activité assiette équilibrée

Légumes	Fruits	Protéines	Grains entiers			
 Carotte	 Poivron	 Pomme	 Banane	 Légumineuses/ Lentilles	 Lait	 Pâtes
 Tomate	 Épinards	 Orange	 Ananas	 Tofu/Soya	 Yogourt	 Riz
 Concombre	 Céleri	 Poire	 Kiwi	 Noix	 Fromage	 Pain
 Laitue		 Raisin	 Baies	 Beurre d'arachides	 Fromage cottage	 Céréales
 Brocoli		 Melon	 Pêche	 Oeufs		 Avoine
 Oignon		 Mangue		 Poisson		 Maïs soufflé
 Chou-fleur				 Viande		

