RETROUVER UN BON ETAT NUTRITIONNEL

1

PROTEINES ANIMALES

-> Viande /poisson / oeufs à chaque repas

- **Viande blanche** de préférence (viande rouge 2 fois par semaine max)
- **Poisson:** 2 fois /sem (dont 1 poison gras)
- **1 portion d'oeufs=** 2 oeufs (max 7/sem)

2

PROTEINES VEGETALES

- **Légumineuses**
- **Fruits oléagineux (avocats, noix, amandes etc)**

2

CALCIUM

- **Yaourts, fromages, lait**
- **Fruits oléagineux**
- **Fruits et légumes**

VITAMINE C

- **Poivrons**
- **Epinards**
- **Brocolis**
- **Fruits rouges**
- **Kiwi**
- **Agrumes**

Le saviez-vous?
La vitamine C facilite l'absorption du fer. Privilégiez un fruit à la fin d'un repas riche en fer.