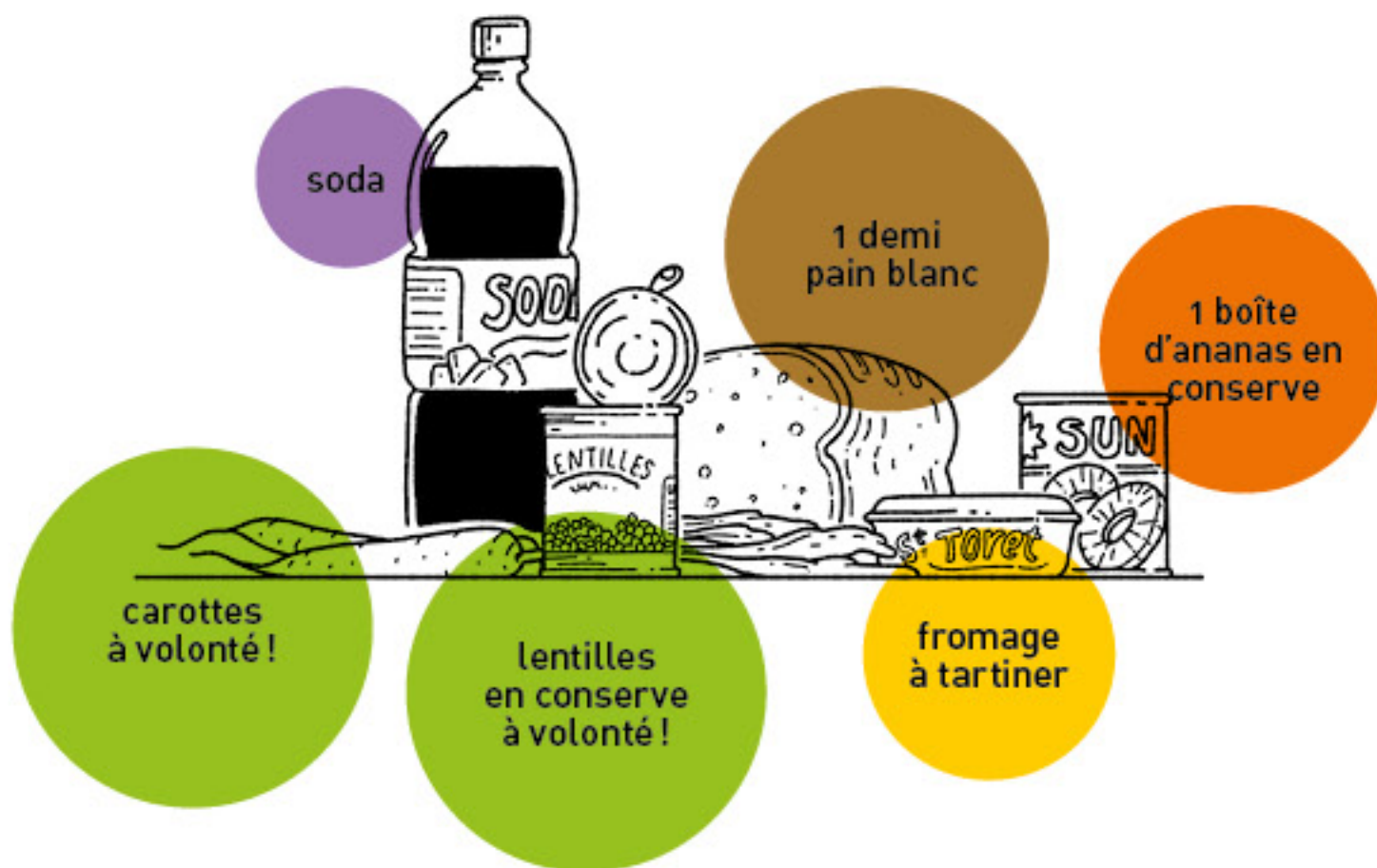
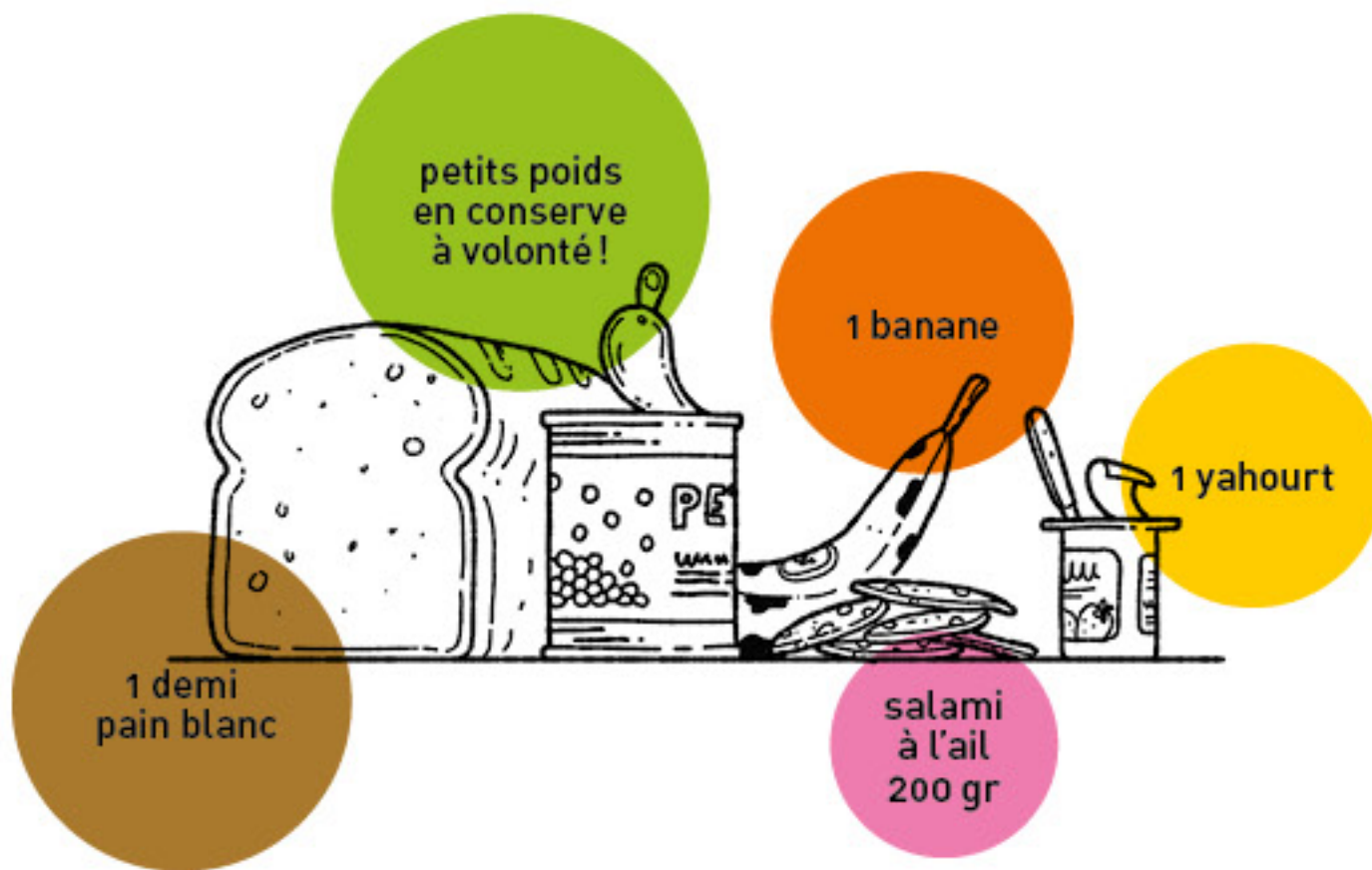
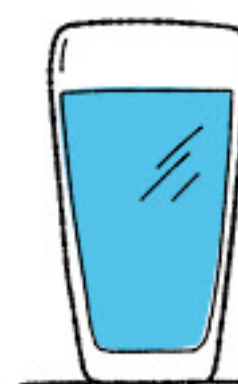
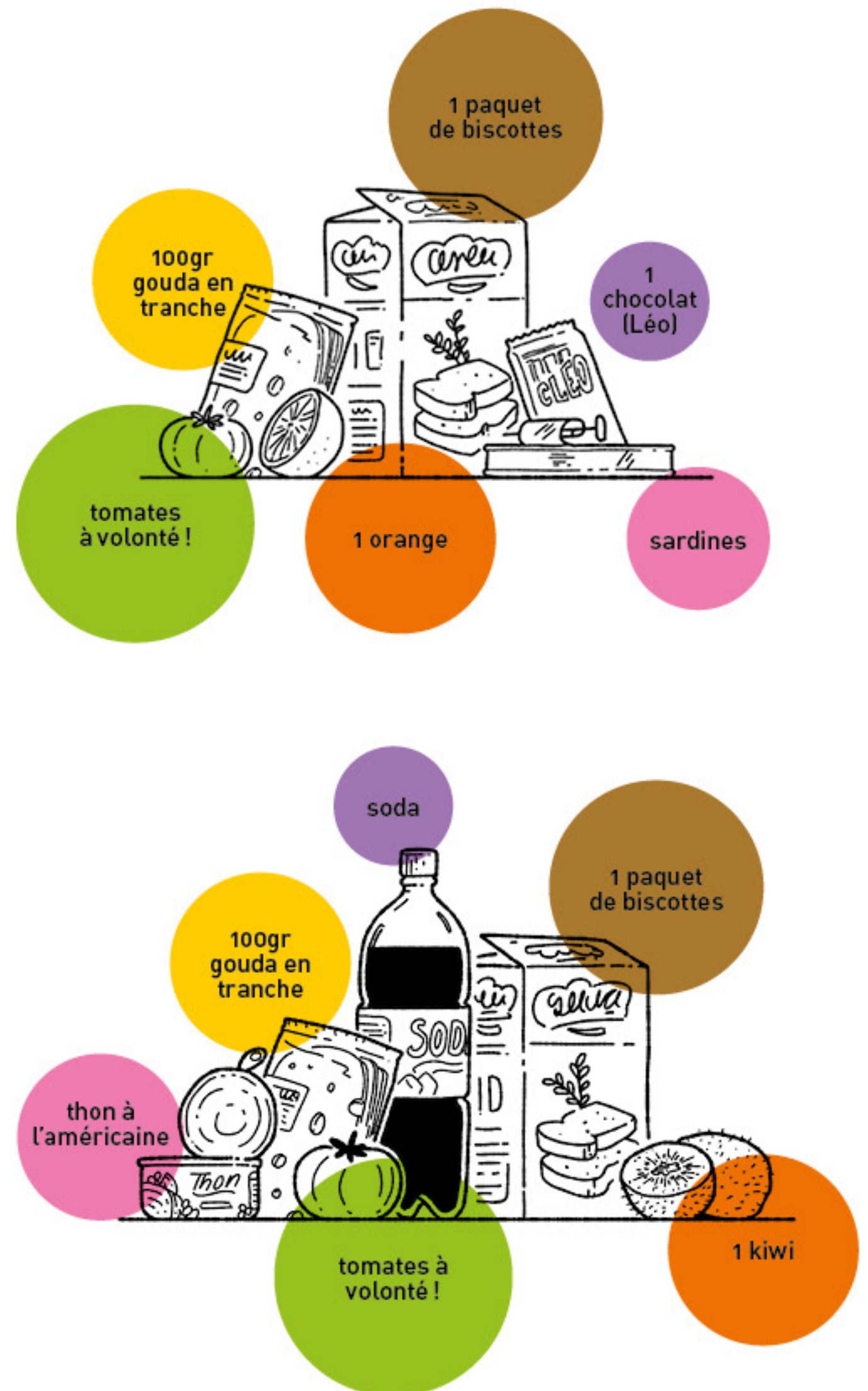


Menus équilibrés pour 3,50 euros par jour



Mangeons équilibré



Buvons l'eau de nos fontaines!

Buvons l'eau potable de nos fontaines
> www.infirmiersderue.org/fr/Outils_et_publications

Remplaçons l'alcool

En cas de consommation d'alcool, il faut absolument diminuer les aliments caloriques!



Portions

1 portion de légumes correspond à ce que vos 2 mains peuvent contenir



1 portion de viande, poisson ou produits laitiers correspond au volume de l'une de vos mains à plat



1 portion de féculent correspond au volume de votre poing fermé