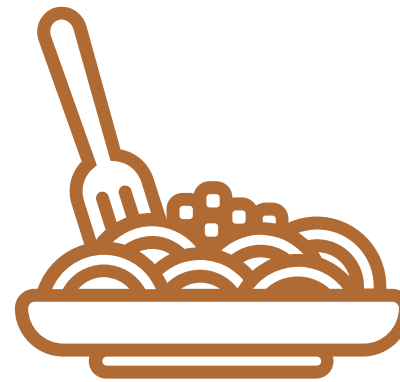
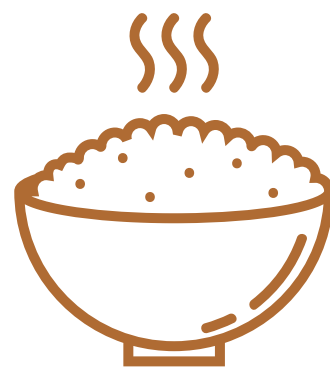
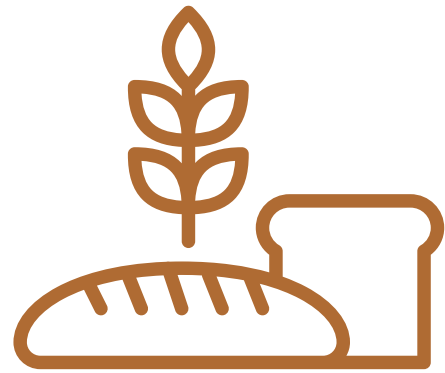


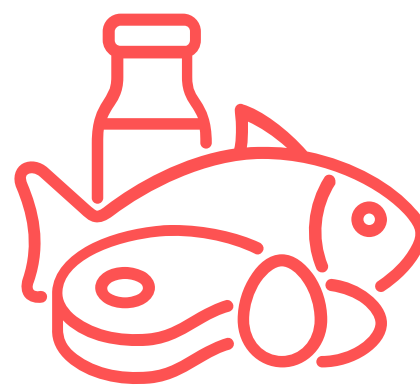
Equilibrer sa boîte à tartine



Le féculent

Pain complet
Pain pita
Baguette
...

Riz
Pâtes
Semoule
...



Le produit laitier

OU

Gouda
Emmenthal
Chèvre
Fromage à tartiner
...

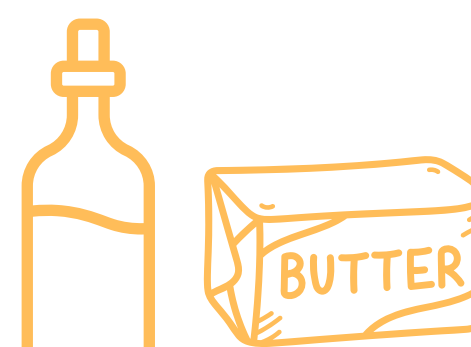
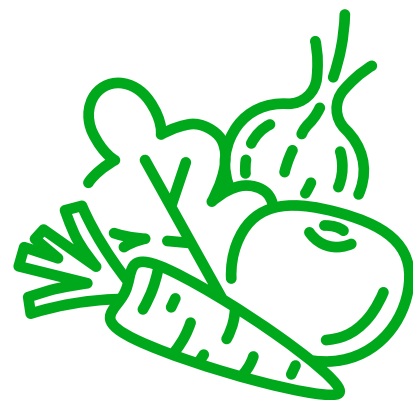
Les VVPO

OU

Œuf dur
Jambon
Blanc poulet
Thon
...

L'alternative végétale*

Houmous
Tartinade de lentilles
....



Les légumes et/ou fruits

Carottes
Concombre
Pommes
Fraises
...

La matière grasse

Huile d'olive
Beurre
Mayonnaise
Vinaigrette

*Pour les enfants de moins de 12 ans l'ONE recommande de consommer des produits laitiers 3x/j. Les viandes/volailles/poissons/œufs sont à consommer maximum 1X/j et pas nécessairement tous les jours.