|  |
| --- |
| **ALIMENTS AU MENU   AUJOURD'HUI : BON APPETIT  !!!** |
| **FRUITS  ET LEGUMES :** | **SOURCES DE GLUCIDES:****(féculents)** | **SOURCES DE PROTEINES :** | **SOURCES DE LIPIDES :****(matière grasse)** |
| **- Raisin****- Ananas****- Mangue****- Pomme****- Banane****- Poire****- Clémentine****- Orange****- Fruits de la passion****- Kiwi****- Pamplemousse****- Fraises** | **- Courgette - Radis****- Choux - Poivron****- Poireaux - Avocat****- Carottes - Tomate****- Aubergine****- Butternut****- Haricots verts** **- Concombre****- betterave****- Champignon** | **- Pain****- Pâte****- Riz****- Pomme de terre** | **- Bœuf****- Pintade****- Agneau****- Porc****- Poulet****- Lentilles****- Haricots secs** **- Œufs** | **- Fromage****- Crème fraîche** |

**DIFFERENTS GROUPES D’ALIMENTS ET PYRAMIDE DES BESOINS :**

****

**IMPACT ENVIRONNEMENTAL EN GAZ A EFFET DE SERRE DE NOTRE ALIMENTATION :**

(En kg de CO2 émis par kg d'aliment produit.)

