

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Le poulet ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Le steak haché ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Les oeufs ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Le poisson ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Les saucisses ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Le jambon ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Le maïs ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Le pain ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Le riz ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Les lentilles ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Les pâtes ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les féculents



~ Les pommes de terre ~

Les aliments du groupes

Le pain - Les pommes de terre - Le riz
Les pâtes - Les lentilles - Le maïs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La banane ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La compote ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

*Par Caroline Bertossa
Diététicienne*

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La fraise ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

*Par Caroline Bertossa
Diététicienne*

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La poire ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

*Par Caroline Bertossa
Diététicienne*

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La pomme ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

*Par Caroline Bertossa
Diététicienne*

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La jus de fruits ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

*Par Caroline Bertossa
Diététicienne*

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ La betterave ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ La courgette ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ La salade ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ La soupe ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ La tomate ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les légumes



~ Les haricots verts ~

Les aliments du groupes

La salade - Les haricots verts - La tomate
La soupe - La betterave - La courgette

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ L'huile ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ La crème fraîche ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ La crème liquide ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ La margarine ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ La mayonnaise ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ Le beurre ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Le lait ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Le chocolat chaud ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Le fromage blanc ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Le fromage ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Les petits suisses ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers



~ Les yaourts ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Le chocolat ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Le coca-cola ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Les biscuits ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Les bonbons ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Les gâteaux ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits sucrés



~ Les glaces ~

Les aliments du groupes

Les bonbons - Le coca-cola - Le chocolat
Les gâteaux - Les biscuits - Les glaces

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

Les 7 familles d'aliments

www.dietetique-en-ligne.com

Par Caroline Bertossa
Diététicienne