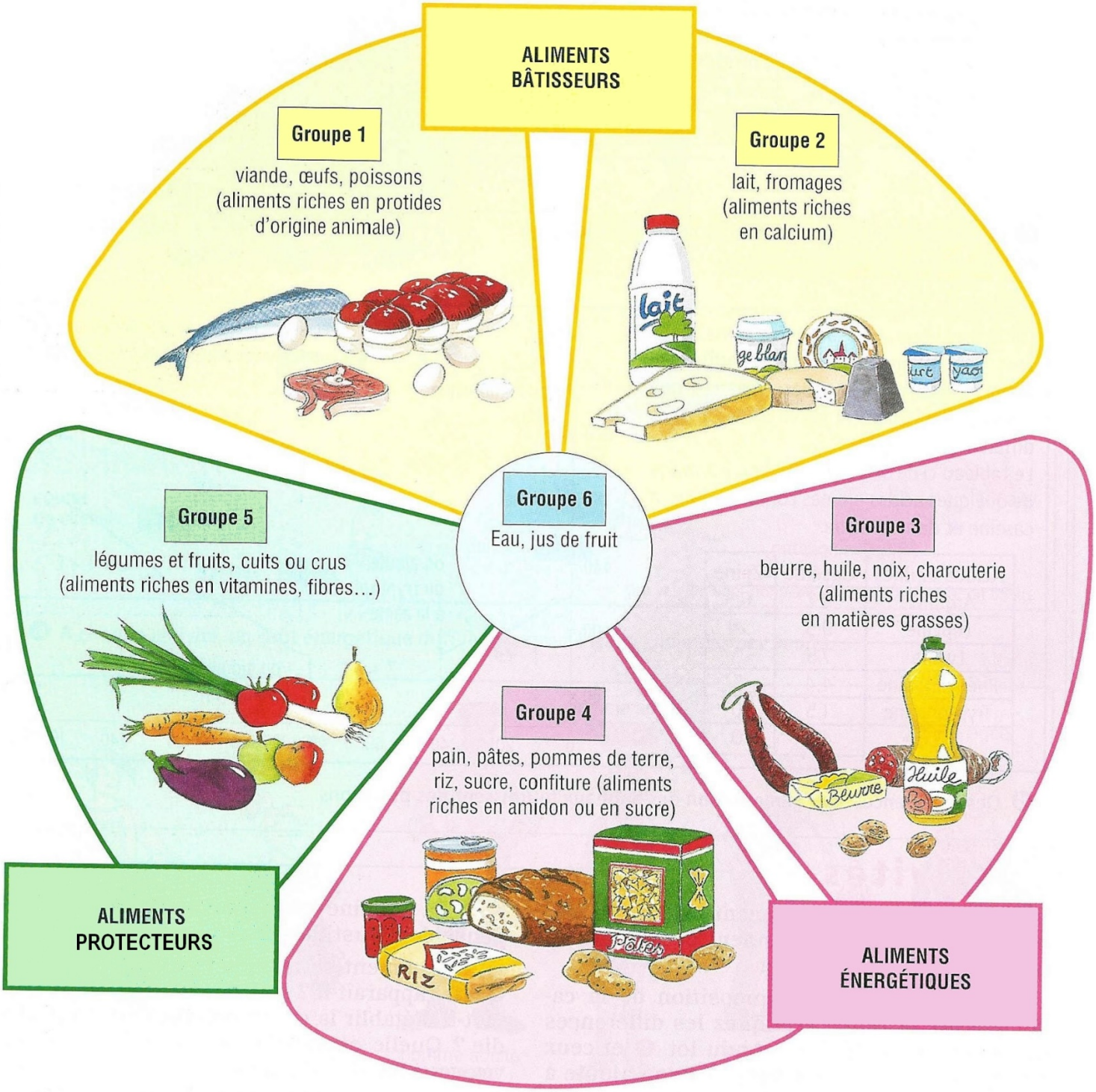

a La règle à respecter pour avoir une alimentation équilibrée, c'est de puiser chaque jour dans tous les groupes d'aliments. Dans chacune des couleurs, les aliments sont interchangeables.