Pour composer **un menu équilibré**, il faut :

* 2 ou 3 plats : entrée – plat – dessert
* Que tous les groupes d’aliments soient présents
* Faire attention aux proportions de produits sucrés et de produits gras

Pour composer **un menu équilibré**, il faut :

* 2 ou 3 plats : entrée – plat – dessert
* Que tous les groupes d’aliments soient présents
* Faire attention aux proportions de produits sucrés et de produits gras

Pour composer **un menu équilibré**, il faut :

* 2 ou 3 plats : entrée – plat – dessert
* Que tous les groupes d’aliments soient présents
* Faire attention aux proportions de produits sucrés et de produits gras