

C. LES REPAS QUOTIDIENS

MODULE 5

Il est bon de savoir ce que vous devriez manger. Il est possible, au début, que vous ayez de la difficulté à tenir compte de toutes ces recommandations lorsque vous préparez vos repas quotidiens.

Dans cette section, des exemples de menus vous aident à choisir les aliments dont vous avez besoin et à les intégrer quotidiennement dans vos repas.

