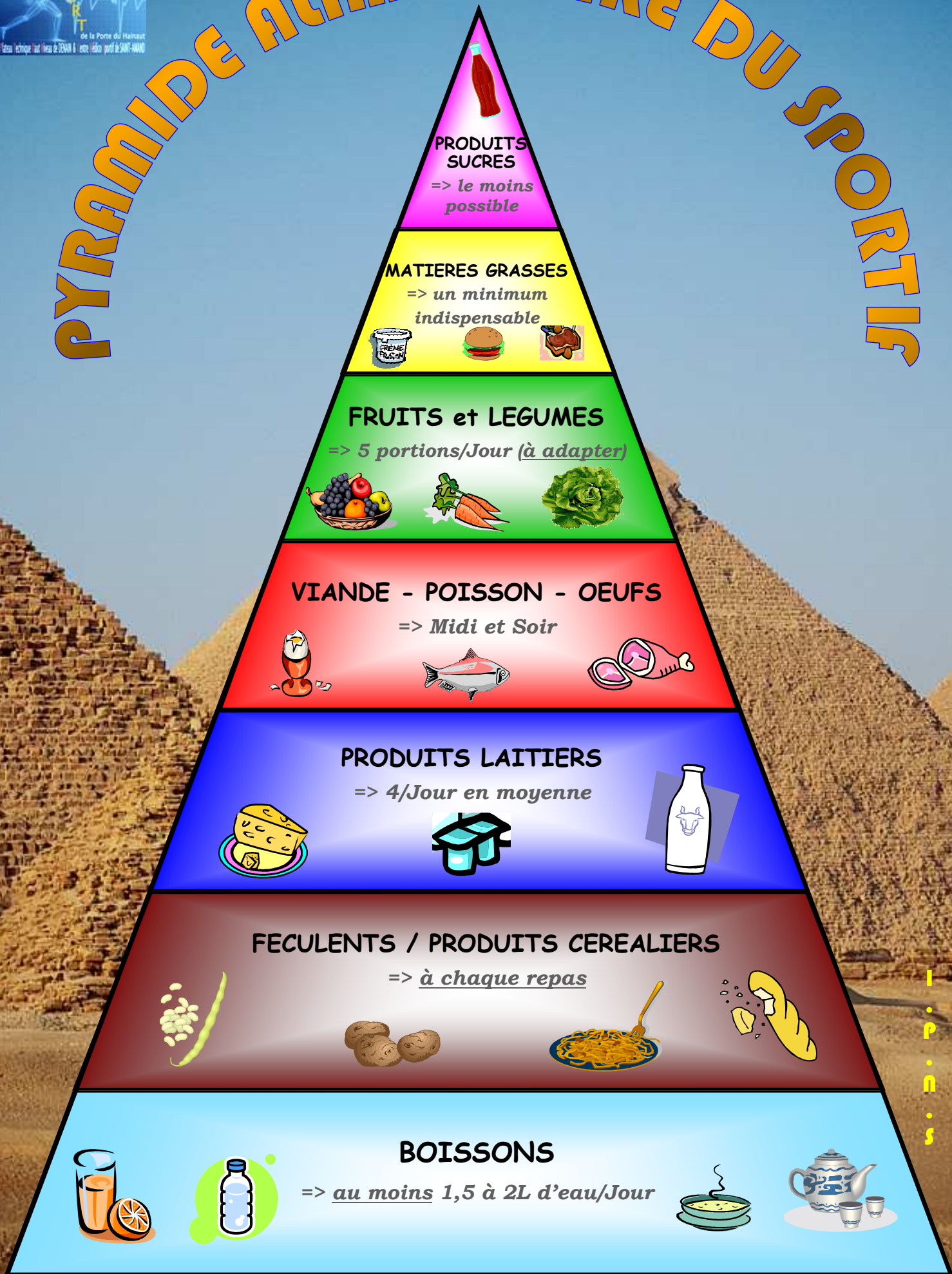


# PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU SPORTIF



**PRODUITS SUCRES**  
=> le moins possible

**MATIERES GRASSES**  
=> un minimum indispensable

**FRUITS et LEGUMES**  
=> 5 portions/Jour (à adapter)

**VIANDE - POISSON - OEUFS**  
=> Midi et Soir

**PRODUITS LAITIERS**  
=> 4/Jour en moyenne

**FECULENTS / PRODUITS CEREALIERS**  
=> à chaque repas

**BOISSONS**

=> au moins 1,5 à 2L d'eau/Jour

I . P . A . S