











Les viandes et substituts

				
du bacon	du bifteck	de la dinde	du jambon	des légumineuses
				
des noix	des œufs	du poisson	du poulet	du tofu

Les produits céréaliers

				
un baguel	des céréales	du couscous	du gruau	un muffin
				
du pain	des pâtes	des pitas	du riz	des tortillas