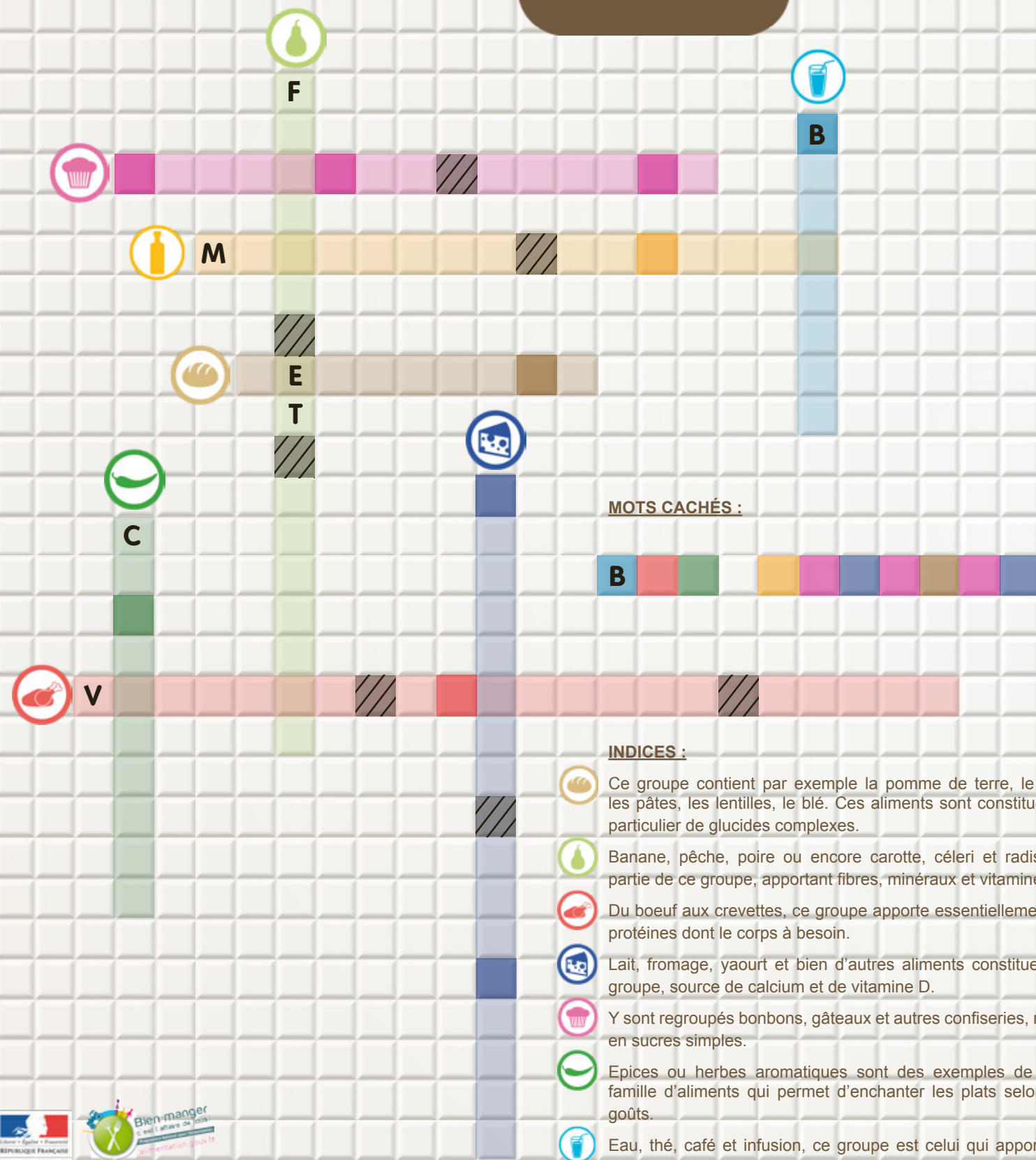




MOTS CACHÉS :

B

INDICES :

-  Ce groupe contient par exemple la pomme de terre, le pain, les pâtes, les lentilles, le blé. Ces aliments sont constitués en particulier de glucides complexes.
-  Banane, pêche, poire ou encore carotte, céleri et radis font partie de ce groupe, apportant fibres, minéraux et vitamines.
-  Du boeuf aux crevettes, ce groupe apporte essentiellement les protéines dont le corps a besoin.
-  Lait, fromage, yaourt et bien d'autres aliments constituent ce groupe, source de calcium et de vitamine D.
-  Y sont regroupés bonbons, gâteaux et autres confiseries, riches en sucres simples.
-  Epices ou herbes aromatiques sont des exemples de cette famille d'aliments qui permet d'enchanter les plats selon ses goûts.
-  Eau, thé, café et infusion, ce groupe est celui qui apporte de l'eau au corps en plus grande quantité pour une même portion.
-  Beurre, huile, crème appartiennent à ce groupe riche en lipides.

