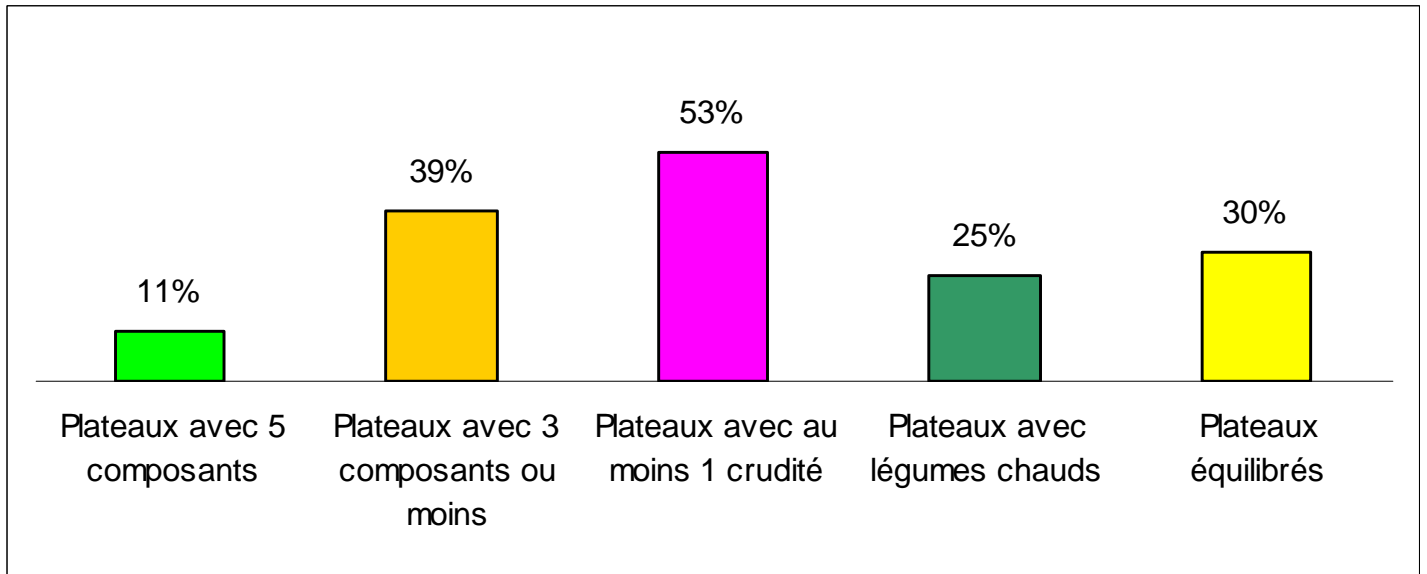




L'analyse de vos plateaux au self

Le 11 octobre 2011 Evelyne, diététicienne, a analysé le contenu de vos plateaux au self.

En voici les résultats :



Plus de la moitié d'entre vous choisit
une crudité ou un fruit.



**39% de plateaux avec seulement 3 composants
ou moins : impossible d'avoir un repas équilibré!**

Un plateau équilibré, c'est :



Un poisson, une viande ou des œufs

Un féculent (pâtes, pommes de terre etc.)

Un produit laitier (fromage ou yaourt)

Une crudité sous forme de fruit ou légume cru