

ANNEXE B : Fréquences alimentaires sur 20 repas successifs relativement au GEM-RCN

Famille d'aliment	Fréquence recommandée / 20 repas
Poisson	4/20 mini
Dont poisson gras	2/20 maxi
Légumineuses	10/20 mini
Fruits frais	10/20 mini
Crudités	10/20 mini
Produits frits	4/10 maxi
Desserts riches en sucre	4/20 maxi
Charcuteries	4/20 maxi
Produits laitiers	6/20 mini
Produits biologiques	10/20 mini
Produits durables et de qualité	10/20 mini