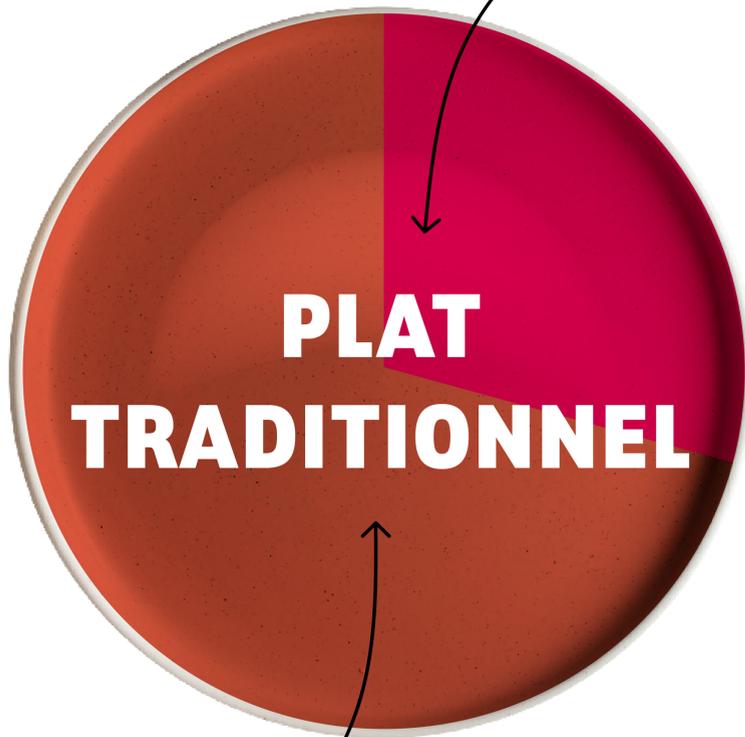
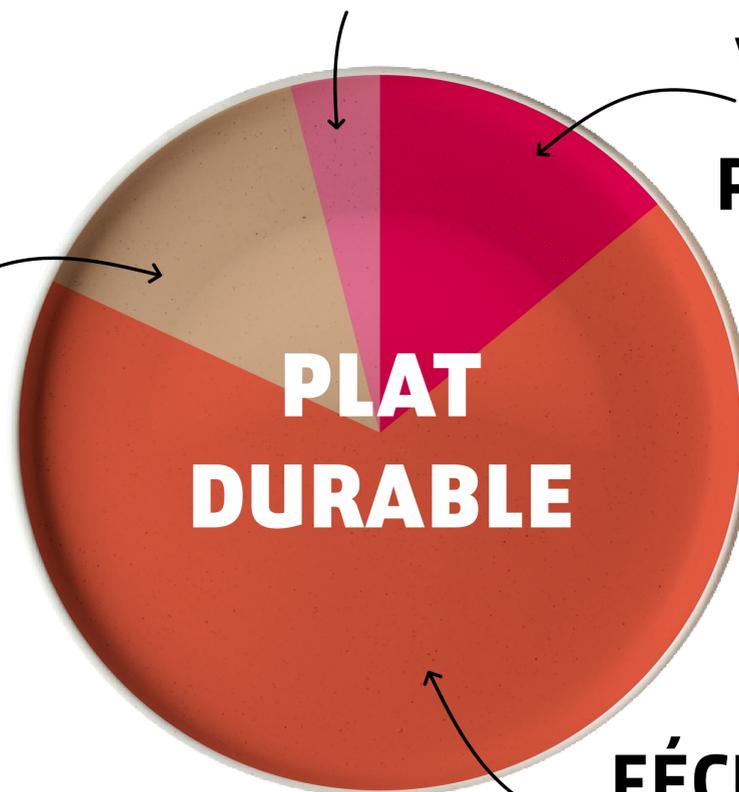


**VIANDE**  
OU  
**POISSON**



**FÉCULENTS**  
ET/OU  
**LÉGUMES**

**ALIMENTS RICHES EN FER**  
OU  
**DHA**



**VIANDE**  
OU  
**POISSON**

**LÉGUMINEUSES**  
OU  
**POMMES DE TERRE**

**FÉCULENTS**  
ET/OU  
**LÉGUMES**