

# **Cartes d'aliments**



# Carottes





# Épinards





# Poireau





# Pomme





**Orange**



# Courgette



# Noix





OPTI  
COURSES



## Dessert de fruits sans sucres ajoutés



## Jus d'orange 100 % pur jus





# Pommes de terre





# Lentilles





**Riz**



OPTI  
COURSES



# Pâtes



## Pain de mie complet

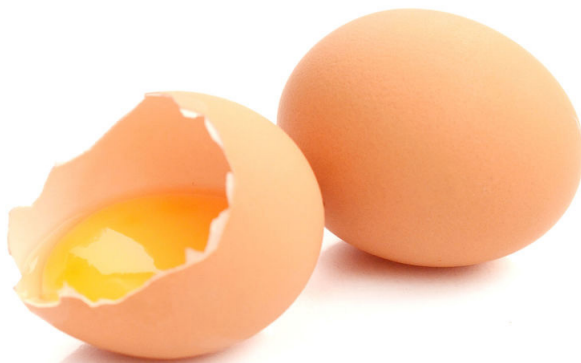




## Sardines à l'huile







# Eufs





**Steack haché 10 %**



**Jambon**



# Huile d'olive





# Beurre





## Crème fraîche entière



# Paella



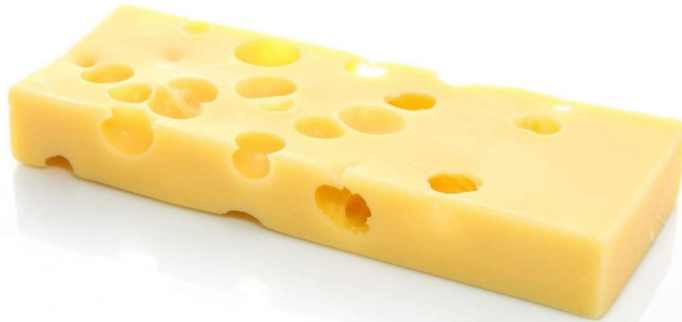
# Pizza au fromage





**Lait**





**Emmental**



# Yaourt aux fruits



OPTI  
COURSES



## Chocolat liégeois



# Quatre-quarts



## Soda au cola



# **Chips**





# Pois chiches







## Boisson light





# Muesli





## Céréales au chocolat





Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAIGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Education à la Santé en PACA (CRES-PACA).