



# LE SAIN ET LE LIM :

## POUR ORIENTER FAVORABLEMENT LES CHOIX ALIMENTAIRES



INDISPENSABLE

Aliments de fort SAIN et faible LIM  
Recommandés pour la santé

**SAIN**  
indicateur  
de bonne qualité  
nutritionnelle



UTILE

Aliments de fort SAIN et fort LIM  
A consommer de temps en temps  
ou en petite quantité



NEUTRE

Aliments de faible SAIN et faible LIM  
A combiner avec des aliments de fort SAIN



A LIMITER

Aliments de faible SAIN et fort LIM  
A limiter



DÉPEND DE LA COMPOSITION

Plats préparés



**LIM**  
indicateur  
de mauvaise qualité  
nutritionnelle