



Fruits ou salade de fruits tous les matins
Assiette de légumes crus en après-midi
Bananes : une ou deux par semaine
Riz blanc: une ou deux fois par semaine

SVP accéder au site de l'Université Harvard (Ctrl-clic sur le lien)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/french_canada/

Fruits or fruit salad each morning
RAW vegetables in the afternoon
Bananas: one or two per week
White rice: once or twice weekly

Please Ctrl-click on the link to reach Harvard University website

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>