

## AÉRÉ

- TOMATE
- SALADE
- FRUITS
- CONCOMBRE
- POMME DE TERRE

## RAFFINÉ

- VIANDE ROUGE
- CHARCUTERIE
- LAPIN
- POULET
- POISSON

## ENERGÉTIQUE

- PATES
- RIZ
- CÉRÉALES PETIT DÉJEUNER
- PAIN
- OEUFS

## HYDRATER

- EAU MINÉRALE
- SODAS
- BIÈRE
- VIN
- JUS DE FRUITS

## FORTIFIER

- LAIT
- FROMAGES
- BEURRE
- YOGURT
- OEUFS

- 
- 
- 
- 
-