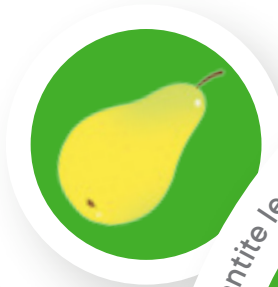


PLA EKILIBRE POU FANM ANSENT AK TIMOUN PITI

LEGIM AK FWI



Manje yon gwo kantite legim ak fwi ki varye



MANJE KI GEN PWOTEYIN



Mete pwoteyin vejetal laplan



PWODUI KI
GEN SEREYAL

Chwazi grenn ankè pi souvan



DLO

CHWAZI YON MANJE NAN CHAK KATEGORI POU GEN YON PLA EKILIBRE!

Manje yo pwopoze yo se sèlman egzanp epi yo pa reprezante yon lis konplè.
Pou timoun piti yo, asire w ou ofri yo sitou manje ki mòl epi ki pa lakòl.

Legim

(fre, ki twò jele oswa ki nan konsèy)

Bwokoli

Kawòt

Seleri

Chou

Epina

Mayi

Zonyon

Pwa

Ritabaga

Tomat

Fwi

(fre, ki twò jele oswa ki nan konsèy)

Fig mi

Zoranj

Fwi ki piti (frèz, bleyè, franbwaz, elatriye)

Pòm

Fwi Pwa

Fwi ki seche (rezen, abriko, dat, prin, etc.)



Pwodui sereyal

Pat alimantè (makawoni, espageti, elatriye)

Pen (tranche, pita, anmbègè, elatriye)

Diri

Farin mayi (polenta)

Flokon avwàn (griyo avwàn)

Mifen ki fèt lakay

Lòj

Boulgou

Sereyal pou manje maten

Kouskous



Pòmdechè se yon legim ki ka ranplase
pwodui sereyal nan yon manje si yon lòt
legim akonpaye l.

Manje ki gen pwoteyin

Sous vejetal

Manba

Legiminey (lantiy, pwa chich, pwa wouj, elatriye.)

Tofou

Bwason soya anrichi (apati laj 2 zan)

Sous animal

Lèt bèf (apati laj 9 mwa)

Ze

Fwomaj

Pwason (filè tilapya, filè sòl ki jele twòp, somon
nan konsèy, elatriye)

Pwason lanmè (kribich ki twò jele, paloud nan
konsèy, elatriye)

Vyann (kòtlèt kochon, vyann bèf rache, elatriye.)

Volay (kwis poul, kodenn rache, elatriye)

Yogout

Labouyi ki fèt lakay (vaniy, tapyoka, diri, elatriye)



Pou konplete manje a, chwazi yon
desè nitrifif pi souvan posib (fwi,
yogout, kwoustad, mifen, elatriye)

Yon ti goute ant manje yo
pèmèt mwen satisfè grangou m
nan epi gen ase fòs pandan
tout jounen an.