

# MON REPAS VÉGÉTARIEN

## Une fois par semaine !

C'est un repas  
**SANS VIANDE ET SANS POISSON.**

Des oeufs,  
des produits  
laitiers



Des légumes, fruits, céréales (blé, maïs, riz...),  
tubercules (pommes de terre, patates douces, topinambours...),  
légumineuses (lentilles, pois, haricots...)

## Manger végétarien et équilibré, c'est facile !

