1. ***Les féculents***
   1. Le pain
   2. La farine
   3. Les pâtes
   4. La céréale
   5. Le riz
2. ***Les légumes***
   1. Le maïs
   2. La carotte
   3. Les petits poids
   4. Les haricots verts
   5. Le concombre
   6. L’asperge
   7. Le brocoli
   8. La laitue
   9. Le champignon
   10. La courge
   11. La pomme de terre
3. ***Les fruits***
   1. Le melon
   2. La banane
   3. La fraise
   4. La pomme
   5. Le raisin
   6. L’orange
4. ***Les viandes, œufs, et poissons***
   1. Le steak (la bœuf)
   2. Le jambon
   3. Le poulet
   4. La dinde
   5. Les œufs
   6. Les crevettes
   7. Le poisson
5. ***Produits laitiers***
   1. Le yaourt
   2. Le lait
   3. Le fromage
   4. La glace
6. ***Ne mangez pas beaucoup de…***
   1. Biscuits
   2. Bonbons
   3. Chips