

# Equilibrer son alimentation

Une alimentation quotidienne variée et adaptée  
qui pioche dans chaque groupe d'aliments  
selon les repères nutritionnels  
conformes au PNNS



## Matières grasses

Limiter la consommation

- Principaux nutriments
- Lipides
  - Acides gras essentiels
  - Vitamine E et A



## Céréales

- Principaux nutriments
- Glucides complexes
  - Fibres
  - Minéraux
  - Vitamine B

À chaque repas, selon l'appétit



## Produits laitiers

- Principaux nutriments
- Protéines d'origine animale
  - Calcium
  - Vitamine A et B

3 à 4 fois par jour



## Viandes, poissons et œufs

1 à 2 fois par jour

- Principaux nutriments
- Protéines d'origine animale
  - Fer
  - Vitamine B



Limiter la consommation

## Sucre

- Principaux nutriments
- Glucides simples



Limiter la consommation

## Sel



Au moins 5 par jour

## Légumes et fruits\*

\* y compris les fruits et légumes en conserve et surgelés

- Principaux nutriments
- Minéraux
  - Vitamine A et C
  - Fibres



Eau à volonté

## Boissons

- Principaux nutriments
- Eau
  - Glucides simples dans le cas de boissons sucrées



**Activité physique :**  
au moins l'équivalent  
d'1 heure de marche rapide par jour,  
mais rien n'interdit  
d'en faire plus...

