

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

Principaux nutriments

- Lipides
- Acides gras essentiels
- Vitamine E et A

Limiter la consommation



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

Principaux nutriments

- Protéines d'origine animale
- Fer
- Vitamine B

1 à 2 fois par jour



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...



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION