



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes

au moins
5 par jour



- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs



à chaque repas
et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour



- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois
par jour

- en quantité inférieure à l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

Matières grasses ajoutées

limiter la
consommation



- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Produits sucrés



limiter la
consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)

Boissons

de l'eau
à volonté



- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort

*à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

Sel



limiter la
consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

Activité physique

au moins l'équivalent
d'une demi-heure de
marche rapide par jour



- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)