

# MANGER ÉQUILIBRÉ...CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ

## PRODUITS LAITIERS : 10%

**Produits laitiers** : Lait, yaourt, fromage blanc,  
**Fromage** : 2 / jour dont 30 g de fromage

## PROTÉINES : 15%

**Viande/poisson/œufs** : 1 à 2 fois/jour  
**Poisson** : 2/semaine dont 1 gras  
**Charcuterie** : 1/semaine  
**Viande rouge** : 500 g/semaine  
**Œuf** : 6 à 7 / semaine

## MATIÈRES GRASSES : 15%

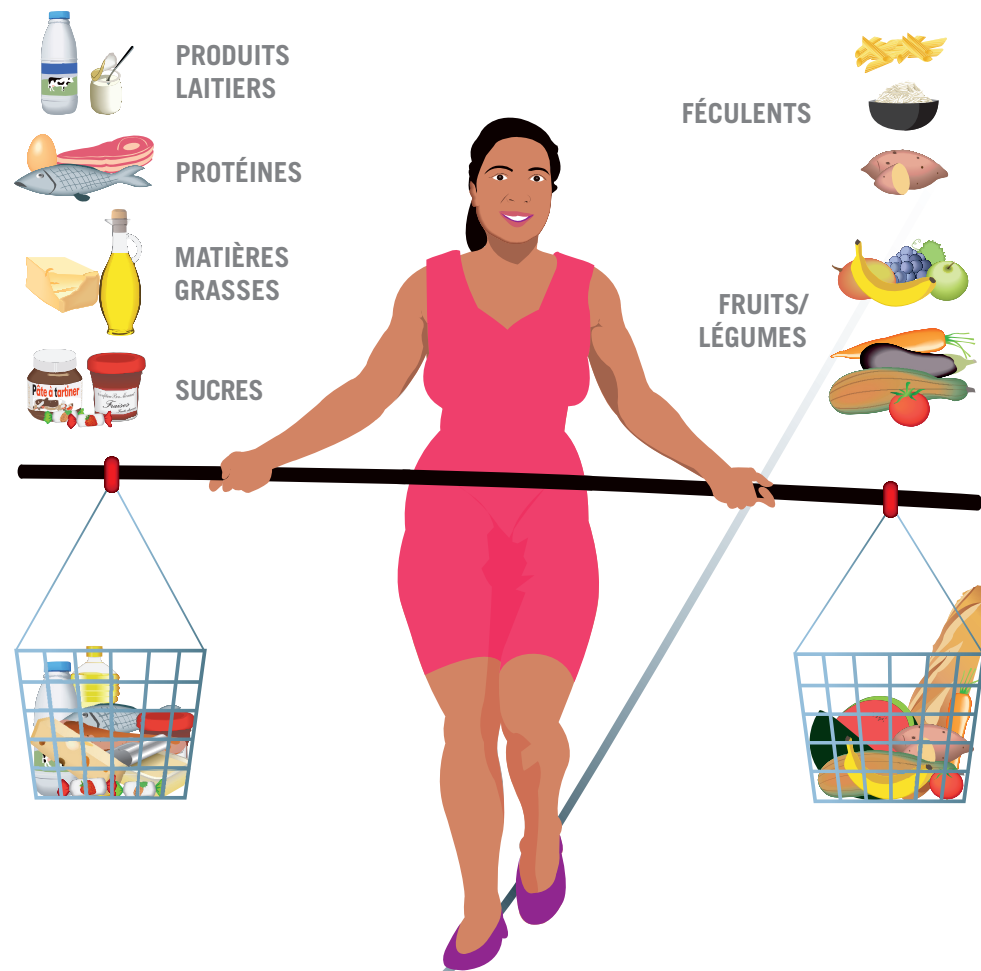
Indispensable mais quantité à limiter. Varier les huiles (olive, colza, tournesol...) – 2 à 3 cuillères à soupe d'huile / jour

## SUCRES : 3%

**Sucre et produits sucrés** : occasionnellement pour le plaisir

On mange pour satisfaire ses besoins physiologiques, mais également pour se faire plaisir.

Aucun aliment n'est interdit et chacun d'entre eux trouve sa place au sein d'un équilibre alimentaire, mais encore faut-il savoir les mettre à la bonne place....



Un équilibriste tombe et remonte sur son fil à plusieurs reprises avant de le parcourir d'un bout à l'autre.

**En alimentation, c'est la même chose. Le tout est de tendre vers un meilleur équilibre en apprenant à « jongler » avec les aliments. Toute sortie de route peut être rattrapée !!!**

## FÉCULENTS : 25%

A chaque repas en privilégiant les céréales complètes.  
Penser aux légumineuses

## FRUITS ET LÉGUMES : 42%

5 portions / jours - Légumes à chaque repas et 2 portions de fruits/jour

## EAU :

À comptabiliser également le thé, la tisane, le bouillon