

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%

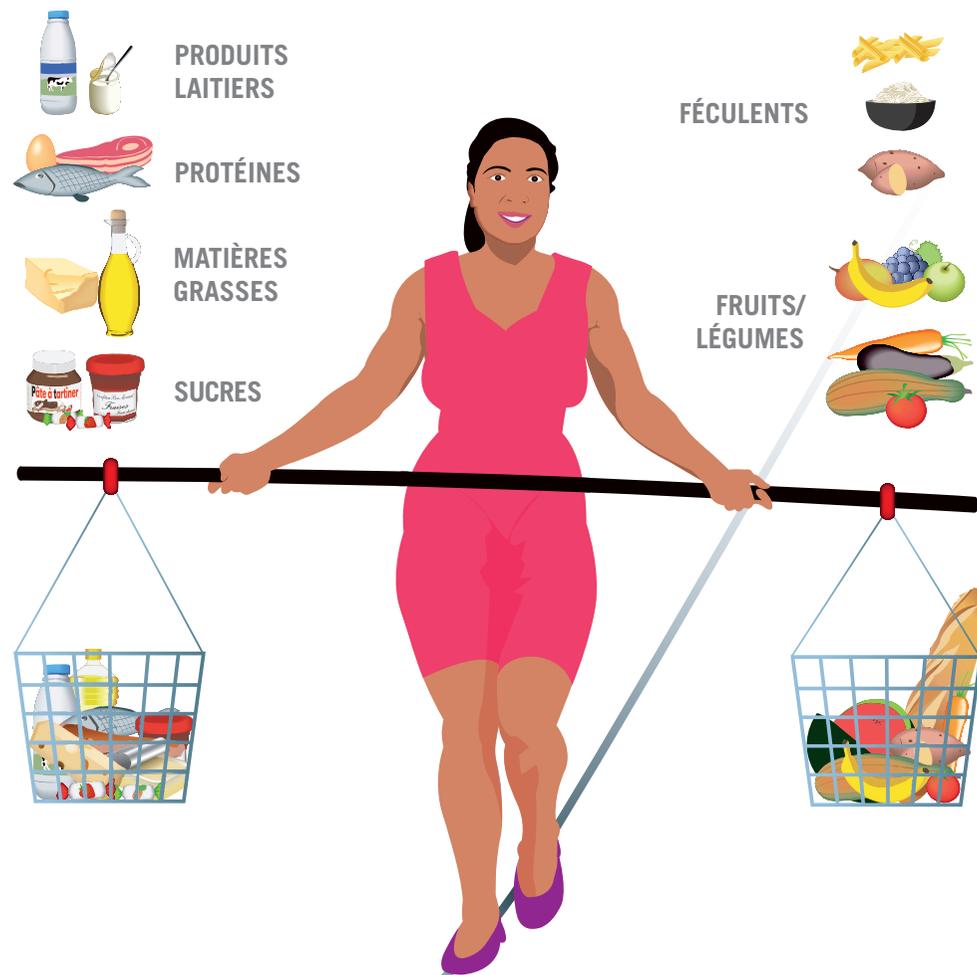
Indispensable mais quantité à limiter. Varier les huiles (olive, colza, tournesol...) – 2 à 3 cuillères à soupe d'huile / jour

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