



## FRUITS & LÉGUMES

### PRINTEMPS



- ▶ 5 portions de fruits et/ou légumes par jour. Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.
- ▶ Consommez-les frais, crus, cuits, mixés, en jus, surgelés ou en conserve.

### ÉTÉ



- ▶ Prférez les fruits et légumes de saison et produits locaux.
- ▶ Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre plutôt un fruit pressé.

### AUTOMNE



- ▶ Une petite poignée de fruits à coque (*noix, noisettes, amandes...*) chaque jour est recommandée car ils sont riches en oméga 3.

### HIVER



## FÉCULENTS LÉGUMES SECS



### FÉCULENTS

- ▶ Au moins 1 portion de féculents par jour (*pommes de terre, pâtes, pain, riz complet...*) car ils sont rassasiants et apportent de l'énergie.
- ▶ Privilégiez les féculents complets plus riches en fibres.
- ▶ En accompagnement ou en ingrédients de base en limitant l'ajout de sauces, de fromages et de matières grasses.

### LÉGUMES SECS

- ▶ Au moins 2 fois par semaine, en accompagnement d'une viande, d'une volaille ou d'un poisson (*lentilles, pois chiches, haricots secs...*).
- ▶ Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et en protéines végétales.
- ▶ Ils peuvent occasionnellement remplacer la viande et la volaille.



## L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

**EAU**  
À volonté

**FRUITS**  
1 portion

**LÉGUMES**  
2 portions et plus  
Au moins 2 variétés

**FÉCULENTS  
LÉGUMES  
SECS**  
1 à 3 portions

**VIANDES  
ŒUFS  
POISSONS**  
1 portion

**MATIÈRES  
GRASSES**  
1 à 3 portions

**PRODUITS  
LAITIERS**  
1 portion

## VIANDES POISSONS ŒUFS



- ▶ À consommer 1 à 2 fois par jour.
- ▶ Ils apportent du fer et des protéines d'excellentes qualités nutritionnelles.
- ▶ **VIANDES** | Favorisez les morceaux les moins gras (*poulet sans la peau, bavette, steak haché à 5% mg*) frais, congelés ou surgelés (*500 grammes max/semaine*).
- ▶ **POISSONS** | 2 fois par semaine frais, congelés ou surgelés - 1 poisson gras et 1 poisson maigre.
- ▶ **ŒUFS** | 4 œufs par semaine maximum. 2 œufs par portion.
- ▶ Limitez la charcuterie à 150 grs par semaine soit environ 3 tranches de jambon blanc.



## MATIÈRES GRASSES



- ▶ Les matières grasses (*huile, beurre, margarine, crème*) peuvent être consommées tous les jours en petite quantité.
- ▶ Privilégiez l'huile d'olive, de colza et de noix.

## SEL



- ▶ Privilégiez les épices, aromates et fines herbes...
- ▶ Goûtez avant de saler. Attention au sel caché dans les plats préparés, et privilégiez le sel iodé.

## BOISSONS



- ▶ **EAU** | 1,5 litre minimum à consommer tout au long de la journée.
- ▶ Variez les plaisirs avec des boissons chaudes non sucrées (*café, thé, infusions...*).
- ▶ Limitez les jus de fruits, boissons énergisantes et sodas, même light, à 1 verre/jour.
- ▶ **BOISSONS ALCOOLISÉES**  
À consommer avec modération. Maximum 2 verres/jour pour un homme, 1 verre/jour pour une femme, et pas tous les jours.

## SUCRES PRODUITS SUCRÉS



- ▶ De temps en temps et en quantité raisonnable.
- ▶ Limitez l'achat des produits sucrés et des produits préparés du commerce, riches en sucre cachés comme certaines céréales du petit déjeuner.
- ▶ Ne pas dépasser 1 sucre dans les boissons chaudes.



## PRODUITS LAITIERS



- ▶ 2 produits laitiers/jour. Par exemple, 1 yaourt nature et 1 morceau de fromage.
- ▶ Consommez-les sous différentes formes : lait, yaourts, fromage blanc, fromages, ...
- ▶ Les desserts lactés, très sucrés, ne font pas partie des produits laitiers.
- ▶ La crème fraîche et le beurre, bien qu'issus du lait, sont des matières grasses.



## PORTIONS

**FRUITS**  
La surface du poing fermé

**LÉGUMES**  
Le creux des deux mains rempli

**PAIN**  
La surface de la paume

**FÉCULENTS  
& PRODUITS CÉRÉALIERS**  
La grosseur du poing

**VIANDE**  
La surface de la paume et l'épaisseur du petit doigt

**POISSON**  
La surface de la main, doigts joints

**FROMAGE**  
La taille et l'épaisseur du pouce

**BEURRE**  
L'épaisseur de l'index