

POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Consommer chaque jour un nombre suffisant de portions parmi tous les groupes d'aliments

GROUPES D'ALIMENTS	PORTIONS / JOUR	EXEMPLE D'UNE PORTION
Produits laitiers <i>Source de protéines, calcium, vitamines A et D</i>	3	1 grand verre de lait, 40g de fromage, 1 portion de camembert, 2 crèmes de gruyère, 1 fromage frais (yaourt nature ou aromatisé, petit suisse, fromage blanc...)
Viande - poisson - œufs <i>Source de protéines et fer</i>	2	100g de viande (1 steak haché surgelé), 1 filet de poisson (120g), 2 gros œufs, 2 tranches de jambon, 1 charcuterie
Céréales - féculents <i>Source de vitamines B, sucres complexes</i>	4	1/3 de baguette, 1 assiette de pâtes ou de riz ou de pommes de terre, 1 assiette de légumes secs (lentilles...), 1 bol de céréales, 6 à 7 biscottes
Légumes et fruits <i>Source de vitamines B et C, oligo-éléments et fibres</i>	4 à 5	1 assiette de légumes cuits, 1 bol de crudités, 1 fruit, 1 tasse de compote
Matières grasses <i>Source de calories, vitamine E</i>	sans excès	graisses ajoutées : huile, beurre, crème. graisses contenues : charcuterie, viennoiserie, pâtisserie, fromage.
Sucre et boissons sucrées <i>Source de sucres simples</i>	sans excès	sucres, confiture, miel, chocolat, biscuits, jus de fruit, sirop ou soda