



SANTÉ  
Alimentation

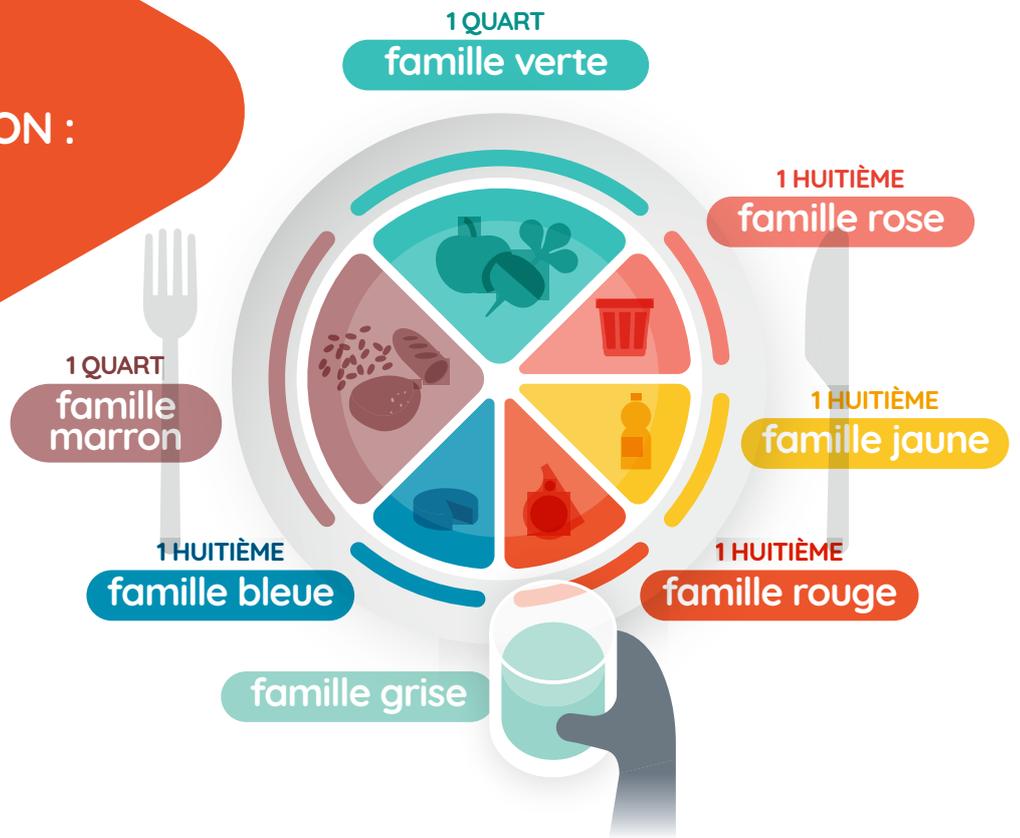
## ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION : LES BONNES RECETTES



SANTÉ  
Alimentation

## ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION : LES BONNES RECETTES

1/3



- Pour manger équilibré, on doit **manger de tout**, mais **pas dans les mêmes proportions**. La clé tient dans le respect des proportions par famille d'aliments.



### Famille verte FRUITS ET LÉGUMES

Riches en **fibres** et en **vitamines**, ils devraient représenter environ **un quart de notre volume de nourriture quotidien**, soit au moins 5 portions par jour.



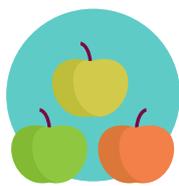
Carottes



Brocoli et chou



Courges



Pommes



Melon



Salades



SANTÉ  
Alimentation

ÉQUILIBRER  
SON ALIMENTATION :  
LES BONNES  
RECETTES

2/3

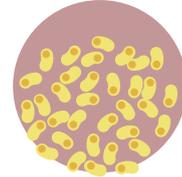


## Famille marron FÉCULENTS, LÉGUMINEUSES ET POMMES DE TERRE

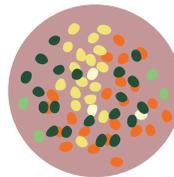
Eux aussi devraient représenter **un quart du volume** de notre alimentation, mais **moins** de la moitié **en pain et pâtes**.



Pain



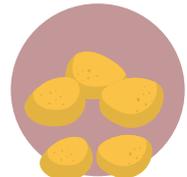
Pâtes



Lentilles,  
haricots secs



Céréales (complètes  
de préférence)



Pommes  
de terre



## Famille bleue PRODUITS LAITIERS

Une **portion par repas** suffit. Les produits laitiers **demi-écrémés** contiennent autant de **calcium** que les produits entiers, mais avec deux fois moins de matières grasses !



Lait, crème



Fromages



## Famille jaune MATIÈRES GRASSES

L'huile d'olive et de colza apportent des **acides gras essentiels**, à privilégier. Attention, cette famille est très calorique et doit être consommée **avec modération**.



Huiles



Margarine



Beurre



SANTÉ  
Alimentation

## ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION : LES BONNES RECETTES

3/3

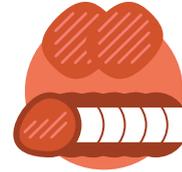


### Famille rouge VIANDES, VOLAILLES, ŒUFS, POISSONS

Une à deux portions par jour suffisent en privilégiant le **poisson** deux fois par semaine. Attention aux **vianades grasses** (porc, agneau, bœuf à griller).



Porc



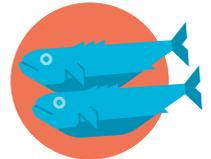
Bœuf



Oeufs



Poulet



Poissons



### Famille rose ALIMENTS SUCRÉS

Ils n'apportent **rien d'indispensable** et tendent à favoriser le **diabète** et le **surpoids**. Uniquement de temps en temps.



Chocolat



Confiture



Bonbons



### Famille grise BOISSONS

**Seule l'eau est indispensable**. Les jus et les boissons sucrées ou alcoolisées sont à consommer **de manière exceptionnelle**.



Eau



Autres boissons