

LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS



AUGMENTER

Privilégier
l'eau qui est la
seule boisson
recommandée.

BOISSON
Eau

AUGMENTER

5 portions de fruits
et légumes par jour.

Sous toutes les formes :
surgelés, en conserve,
cuits, crus...

Privilégier les produits
de saison et locaux.

**FRUITS ET
LÉGUMES**

AUGMENTER

Féculents :
tous les jours
avec au moins
1 féculent complet
dans la journée
(pain, pâtes, riz,
semoule...).

Légumineuses
(haricots, lentilles,
pois...) : au moins
2 fois par semaine.

**FÉCULENTS ET
LÉGUMINEUSES**

ALLER VERS

Consommer
3 produits laitiers
par jour.

**PRODUITS
LAITIERS**

ALLER VERS

Aller vers la
consommation de
poissons et
poissons gras
(2 fois par semaine).

Limitier
les viandes rouges
et les charcuteries.

RÉDUIRE

**VIANDES,
POISSONS, OEUFS**

ALLER VERS

Aller vers la
consommation
d'huiles végétales
(olive, noix et colza).

Limitier
les matières grasses
animales
(beurre et margarine).

RÉDUIRE

**MATIÈRES
GRASSES**

Réduire
la consommation
de produits
sucrés.

RÉDUIRE

**PRODUITS
SUCRÉS**