

# LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS



## AUGMENTER

Privilégier l'eau qui est la seule boisson recommandée.

## 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.

## 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.

## ALLER VERS

Consommer 3 produits laitiers par jour.

## ALLER VERS

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

Limiter les viandes rouges et les charcuteries.

## RÉDUIRE

## ALLER VERS

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

Limiter les matières grasses animales (beurre et margarine).

## RÉDUIRE

Réduire la consommation de produits sucrés.

## RÉDUIRE

**BOISSON**

Eau

**FRUITS ET LÉGUMES**

**FÉCULENTS ET LÉGUMINEUSES**

**PRODUITS LAITIERS**

**VIANDES, POISSONS, OEUFS**

**MATIÈRES GRASSES**

**PRODUITS SUCRÉS**