

Votre alimentation, votre capital santé

Manger sain, c'est avoir :

- ✓ Une alimentation équilibrée et variée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées
- ✓ Prendre un déjeuner, un repas complet et un souper sur la journée
- ✓ Donner la préférence aux préparations « maison »

LÉGUMES ET FRUITS	De saison, locaux Au quotidien, par exemple : • 1 bol de potage • 200g de légumes cuits • 1 portion de crudités • 2 fruits 
FÉCULENTS (Pain, céréales, riz, pommes de terre, pâtes...)	A chaque repas : • Préférer les aliments complets 
PRODUITS LAITIERS (Lait, yahourts, fromages...)	2 à 3 fois par jour, par exemple : • 150ml de lait • 125g de yaourt • 30g de fromage 
VIANDES, POISSONS, OEUFS ET SUBSTITUTS VÉGÉTAUX	125g au quotidien - sur la semaine, par exemple : • 2x du poisson, dont 1 gras (thon, saumon...) • 2x de la volaille (poulet, dinde , ...) • 1x 1 substitut végétal ou œufs (tofu, légumineuses...) • 2x de la viande rouge (bœuf, veau, porc...) dont viande hachée, 1x maximum 
MATIÈRES GRASSES	Gérer la quantité, ni trop, ni trop peu 
BOISSONS, EAU, CAFÉ, TISANE	1.5 litres de liquide par jour • Boire régulièrement dans la journée, sans attendre d'avoir soif 

