

REPERES NUTRITIONNELS POUR UNE ALIMENTATION QUOTIDIENNE (aide-mémoire)

(source : PNNS - Programme National Nutrition Santé -) 07.09.17

1) FRUITS ET LEGUMES : AU MOINS 5 PAR JOUR

En manger à chaque repas et en cas de "petit creux"; cuits, crus, natures ou préparés; frais, surgelés ou en conserve (pomme, poire, raisin, prune, abricot, ananas, kiwi, etc...; brocolis, carottes, courgettes, chou-fleur, tomates, radis, etc...).

2) PAINS, CEREALES, POMMES de TERRE, LEGUMES SECS : A CHAQUE REPAS SELON L'APPETIT

Favorisez les aliments céréaliers complets ; privilégiez la variété (riz, boulgour, quinoa, blé, lentilles, semoule couscous, toutes pommes de terre, pâtes, etc...).

3) LAIT ET PRODUITS LAITIERS 3 PAR JOUR

Privilégiez la variété; privilégiez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et moins salés (yaourts, fromages, crèmes, boissons lactées, etc...).

4) VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PECHE, ŒUFS : 1 à 2 PAR JOUR

Dans l'assiette, en quantité inférieure à l'accompagnement. (env 100 à 150 g / jour)
Viandes : privilégiez la diversité des espèces et les moins grasses ; poissons : 2 fois par semaine.

5) MATIERES GRASSES AJOUTEES LIMITER LA CONSOMMATION

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale (ex : huiles de colza, d'olive...).
Limitez les matières grasses d'origine animale (beurre, crème fraîche...).
Favorisez la variété.

6) PRODUITS SUCRES LIMITER LA CONSOMMATION

Attention aux : boissons et sodas très sucrés !!
Attention aux aliments ET gras ET sucrés (pâtisseries, bonbons, crèmes dessert, chocolat, glaces, etc...)

7) BOISSONS EAU A VOLONTE PENDANT LES REPAS ET EN DEHORS

Boissons alcoolisées : ne dépassez pas, par jour : 2 verres de vin maxi - 10 cl x 2 - (la femme y est plus sensible que l'homme)
NB : 2 verres de vin = 2 "demis" de bière = 6 cl d'alcool fort.
AUCUN alcool pour une femme enceinte !! Fortement déconseillé après 65 ans.

8) SEL LIMITER LA CONSOMMATION

Ne re-salez pas un plat avant de le goûter.
Réduisez le sel pour la cuisson.
Préférez le sel iodé.
Limitez les charcuteries , les fromages et les produits apéritifs les plus salés.

maxi homme : 8 g / jour
maxi femme et enfant : 6,5 g / jour

9) ACTIVITE PHYSIQUE

Pratiquer par jour , **au minimum**, 30 minutes d'activité physique soutenue, 1/2 heures de marche rapide par exemple.
Prenez l'escalier, aller chercher le pain à pied, en vélo, etc...

sites pour plus d'info : www.inpes.sante.fr www.mangerbouger.fr

NB : ce document est un aide-mémoire qui ne dispense pas de rechercher de plus amples informations ou de consulter un spécialiste de la nutrition, pour , en particulier, situer chaque éléments dans la globalité de la vie individuelle, spécifique à chacun. (Club "Cœur et Santé" St. BRIEUC)