

# Equilibrer son alimentation

Une alimentation quotidienne variée et adaptée  
qui pioche dans chaque groupe d'aliments  
selon les repères nutritionnels  
conformes au PNNS



## Matières grasses

### Principaux nutriments

- Lipides
- Acides gras essentiels
- Vitamine E et A

Limitier la consommation



## Céréales

### Principaux nutriments

- Glucides complexes
- Fibres
- Minéraux
- Vitamine B

À chaque repas, selon l'appétit



## Produits laitiers

### Principaux nutriments

- Protéines d'origine animale
- Calcium
- Vitamine A et B

3 à 4 fois par jour



## Viandes, poissons et œufs

### Principaux nutriments

- Protéines d'origine animale
- Fer
- Vitamine B

1 à 2 fois par jour



Limitier la consommation

## Sucre

### Principaux nutriments

- Glucides simples



Au moins 5 par jour

## Légumes et fruits \*

\* y compris les fruits et légumes en conserve et surgelés

### Principaux nutriments

- Minéraux
- Vitamine A et C
- Fibres



Eau à volonté

## Boissons

### Principaux nutriments

- Eau
- Glucides simples dans le cas de boissons sucrées



## Activité physique :

au moins l'équivalent  
d'**1 heure** de marche rapide par **jour**,  
mais rien n'interdit  
d'en faire plus...

