

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Conseils généraux



Apports glucidiques

- Fruits & légumes (6 portions par jour)
- Glucides index (IG) bas :
 - Pain, riz, pâtes complètes
 - Pommes de terre bouillies
 - Muesli, flocons d'avoine

Apports protéiques

Alterner protéines d'origine végétale et animale, selon le schéma suivant :

- Poissons gras : 2 x par semaine
- Viande rouge : 1 x par semaine
- Volaille : 2 x par semaine
- Œufs : max 5 par semaine
- Poissons maigres : 2 x par semaine
- Protéines végétales : 2 x par semaine

Apports lipidiques

Privilégier les matières grasses d'origine végétale et les varier (olive, colza, noix, margarine,...).

Encourager la consommation de poissons gras (thon, hareng, sardines, saumon, etc.).

Limiter la consommation à maximum une fois par semaine pour les aliments composés de graisses cachées non indispensables (fritures, viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, etc.).