



# LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## ZOOM SUR LES FRUITS ET LES LÉGUMES

### • REPÈRE :



Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour  
**1 PORTION = 1 POING**  
 (la quantité est à adapter pour les enfants et les adultes)

### • EN PRATIQUE



MISER SUR LES TARTES SALÉES, GRATINS DE LÉGUMES, ONE POT PASTA...



METTRE UN MAXIMUM DE COULEURS DANS L'ASSIETTE

### AUGMENTER



#### FRUITS / LÉGUMES

Au moins 5 portions par jour



#### LÉGUMES SECS

Au moins 2 fois par semaine



#### FRUITS À COQUES

Une petite poignée / jour

### ALLER VERS



#### FÉCULENTS

Au moins 1 par jour, complets de préférence



#### LAÏT ET PRODUITS LAITIERS

2 par jour



#### PRODUITS DE LA PÊCHE ET ŒUFS

Poissons gras et maigres en alternance : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras



#### MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Tous les jours en petites quantités, privilégier huile de colza, noix et olive

### DIMINUER



#### CHARCUTERIE

Limiter à 150g par semaine



#### PRODUITS SALÉS

Limiter la consommation



#### VIANDE

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



#### PRODUITS SUCRÉS ET GRAS

Limiter la consommation

### BOISSON

de l'eau à volonté



## ZOOM SUR L'HYDRATATION

Au quotidien, nos besoins sont de **1,5L EN BOISSON ET 1L PAR L'ALIMENTATION**  
 Ces besoins augmentent dans le cas d'une pratique sportive



500ML MATIN

500ML APRÈS-MIDI

500ML AUX REPAS

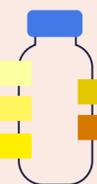
1 LITRE PAR L'ALIMENTATION

### AU QUOTIDIEN, SUIS-JE BIEN HYDRATÉ ?

Vérifier la couleur des urines le matin au réveil



EXCELLENT  
 BON  
 MOYEN



MAUVAIS  
 TRÈS MAUVAIS



SUIVEZ-NOUS SUR TIKTOK @GOODMOVEFR

Enjoy it's from Europe = Plaisirs d'Europe

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Pour obtenir des conseils sur une alimentation équilibrée et saine, veuillez vous référer à mangerbouger.fr