



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

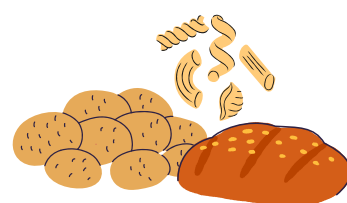


LÉGUMES SECS
Au moins 2 fois par semaine



FRUITS À COQUES
Une petite poignée / jour

ALLER VERS



FÉCULENTS
Au moins 1 par jour,
complets de préférence



LAIT ET PRODUITS LAITIERS
2 par jour

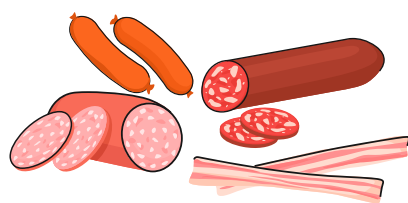


PRODUITS DE LA PÊCHE ET ŒUFS
Poissons gras et maigres en alternance :
2 fois par semaine dont 1 poisson gras



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

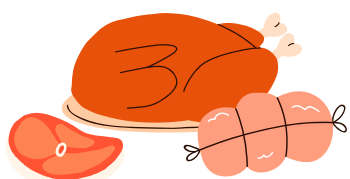
DIMINUER



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

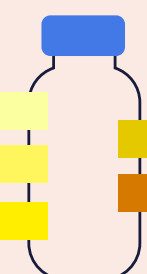


1 LITRE
PAR L'ALIMENTATION

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