

Les repères hygiéno-diététiques

Non indispensables

Produits gras, sucrés et / ou salés et charcuteries
boissons sucrées et / ou alcoolisées - En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Privilégier l'huile de colza, noix et olives pour les crudités

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Au moins deux produits laitiers par jour

Féculents

À chaque repas - légumes secs au moins deux fois par semaine
Penser à consommer des aliments complets ou semi-complets

Légumes

Au moins 5 fruits et légumes par jour
sans dépasser 3 fruits

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

Activité physique

Au moins 30min de marche rapide
(ou équivalent) par jour

Fruits à coque et graines

Une poignée par jour soit 15 à 25g par jour

VVPO LAV

(Viandes, Volailles, Poissons, Oeufs, Légumineuses, Alternatives Végétales)

Poissons et fruits de mer : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras

Légumineuses : au moins 2 fois par semaine

Viandes rouges (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) :

500g maximum par semaine

Fruits

2 à 3 portions par jour

