

Groupes D'ALIMENTS	Portion journalière	Exemples d'aliments	Apports nutriments	Rôles principaux
EAU/ BOISSONS NON SUCREES	A volonté	Eau du robinet, eau minérale, eau de source, tisane, café....	Eau minéraux	- Réguler la température corporelle - Eliminer les déchets - Approvisionner les tissus en minéraux, vitamines....
FECULENTS	A chaque repas  Des féculents complets c'est encore mieux !!	<b>Céréales :</b> blé, riz, pain, semoule, pâtes, blé, maïs  <b>Légumineuses :</b> haricots, fèves, lentilles, pois cassés, pois chiches , flageolets ( au moins 2 x/ semaine)  <b>PDT</b>	<b>Céréales :</b> <b>Glucides complexes</b> , protéines végétales, vit B/E, magnésium, potassium, fer, zinc, fibres  <b>Légumineuses :</b> Glucides, protéines, peu de lipides, fibres  <b>PDT :</b> <b>Eau</b> , glucides, fibres, protéines, peu lipides, vit CBE, magnésium, fer....	- Fournir de l'énergie au corps
FRUITS /LEGUMES	5 portions (500gr) PAR JOUR	Légumes : crus, cuits, surgelés, en conserve  Fruits à coques sans sel ajouté (fruits oléagineux) : il est conseillé d'en manger 1 poignée/ jour ( amande, noix, noisettes.....)	Fibres <b>Vitamines</b> <b>Eau +++ (80-95%)</b> Peu lipides, protéines et glucides Minéraux Fer Vitamines	- Rôle protecteur contre maladies (cancer, maladie cardio vasculaire, diabète, obésité)  - Les fibres jouent un rôle dans le bon fonctionnement du transit intestinal
PRODUITS LAITIERS	2 produits laitiers / JOUR pour un adulte  3 – 4 produits laitiers / JOUR pour enfants/ados	Fromages Fromages blancs Yaourts lait	<b>Lait :</b> <b>Calcium</b> <b>Protéines</b> Glucides Lipides Calcium Phosphore, potassium, sodium, zinc, Vit B <b>Fromages :</b> Protéines/ calcium/ minéraux	- Nécessaire pour la croissance des enfants et la solidité des os

VPO	<b>2 OU 3 PORTIONS /SEMAINES</b>  <b>2 portions de poisson gras /semaine</b>  <b>Limiter la charcuterie 150gr /semaine</b>  <b>Limiter la viande ROUGE 500gr/semaine</b>  <b>Privilégier la volaille</b>	Poissons gras : maquereau, saumon, sardine, hareng Viande rouge et blanche Crustacés Coquillages Œufs	<b>Viande : protéines</b> , fer, zinc, vitamines B <b>Charcuterie :</b> lipides, <b>protéines</b> , fer, zinc, vit B, <b>sel +++</b> <b>Poisson :</b> <b>Protéines</b> , lipides, vit B Vit D, iode, zinc, phosphore <b>Coquillages :</b> Vit B12, fer, zinc, iode <b>Œufs :</b> Protéines, lipides, iode, phosphore, fer, vit ADEKB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les protéines fournissent de l'énergie</li> <li>- Les protéines sont essentielles pour la croissance, le renouvellement des tissus</li> <li>- Produire des hormones, des enzymes, des anticorps.....</li> </ul>
MATIERES GRASSES (lipides)	<b>A limiter</b>	Privilégier huile de colza/olive/tournesol Beurre Crème fraîche Margarine	<b>Lipides</b> (AGE) Vit ADE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournir de l'énergie au corps</li> <li>- Réserve d'énergie</li> <li>- Isolation thermique</li> </ul>
PRODUITS SUCRES	<b>A limiter</b>	Sucre, miel, sirops, confitures, sucreries, pâtes de fruits, crèmes glacées, crèmes desserts, flans, gâteaux, viennoiseries, chocolat, boissons sucrées	<b>Desserts lactés :</b> <b>Glucides</b> Calcium Protéines Matières grasses Sucre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournir de l'énergie au corps</li> <li>- Indispensable pour l'activité cérébrale et musculaire</li> </ul>