

Groupe 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 !!	Céréales : blé, riz, pain, semoule, pâtes, blé, maïs Légumineuses : haricots, fèves, lentilles, pois cassés, pois chiches , flageolets (au moins 2 x/ semaine) PDT	Céréales : Glucides complexes , protéines végétales, vit B/E, magnésium, potassium, fer, zinc, fibres Légumineuses : Glucides, protéines, peu de lipides, fibres PDT : Eau , 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 Vitamines Eau +++ (80-95%) 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	Lait : Calcium Protéines Glucides Lipides Calcium Phosphore, potassium, sodium, zinc, Vit B Fromages : Protéines/ calcium/ minéraux	- Nécessaire pour la croissance des enfants et la solidité des os

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