

Smart Zoom

L'ÉQUILIBRE PAR LA NUTRITION

↑ AUGMENTER

Aliments de saison, bruts, locaux, bio et cuisinés maison

Céréales : riz, blé (boulghour, épeautre), maïs, quinoa, orge, sarrasin, amarante

Aliments céréaliers : farine, pain, pâtes, galettes

Légumes secs : lentilles, haricots rouges, blancs, pois chiche, fèves...

Huiles : olive, colza, noix, lin, noisette, tournesol...

Graines oléagineuses : amandes, noix, graines de chia, de lin, sésame, noix de pécan, noisettes...

Beurre, crème fraîche

Laitages et fromages
(frais, persillé, pâte molle, dure)

Au moins 150 min/sem
d'activité physique
d'intensité modérée
à soutenue.

À tous les repas
Féculent complet : 1 fois/jour
Légumes secs : 2 fois/sem

1 portion = 10 g ou ml
1 portion de beurre/j
1 à 2 portions d'huile max/repas

2 portions/jour
dont 1 fromage

500g de viande max/sem (hors volailles)
150g de charcuterie max/sem
2 poissons dont 1 gras/sem

3 portions de légumes/j
dont 1 crudité
2 portions de fruits/j

1.5L d'eau min
3 à 4 cafés, thés max
par jour

À limiter

Produits sucrés : chocolats, glaces,
sucre, confiseries, miel, sirop
d'agave, confiture, muscovado

Viande (porc, boeuf, veau, agneau)
Volaille (poulet, dinde, canard)
Charcuterie (saucisson, jambon, viande de grison, pancetta...)
Poisson gras (sardine, maquereau, hareng, truite, saumon)

Frais, surgelés, en compote,
purée, conserve

↓ RÉDUIRE

Aliments ultra-transformés, avec additifs
(conservateurs, colorants, arômes...), sodas



Alcool

2 verres/jour max,
10 verres/sem max,
pas tous les jours