

MEMO
adultes

Les repas de la famille

- ✓ 5 portions de **fruits et légumes**
- ✓ Des **féculents** à chaque repas
- ✓ **Légumineuses** au moins 2x / semaine
- ✓ **Poisson** 2x / semaine (dont 1 gras)

VERS HEURES

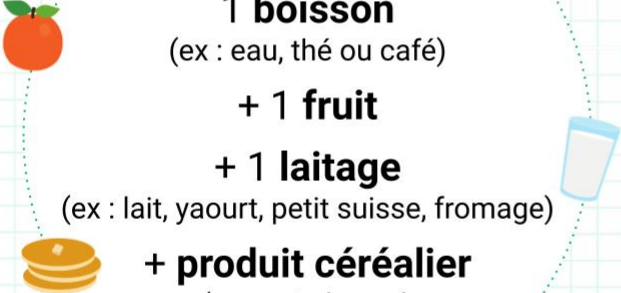
PETIT-DÉJEUNER

1 boisson
(ex : eau, thé ou café)

+ 1 fruit

+ 1 laitage
(ex : lait, yaourt, petit suisse, fromage)

+ produit céréalier
(ex : pain beurré, porridge, pancakes)



+ 1 poignée de **fruits à coque** non salés
(ex : noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou, etc.)

Pensez à vous **hydrater** !
1,5 à 2L d'eau sont recommandés

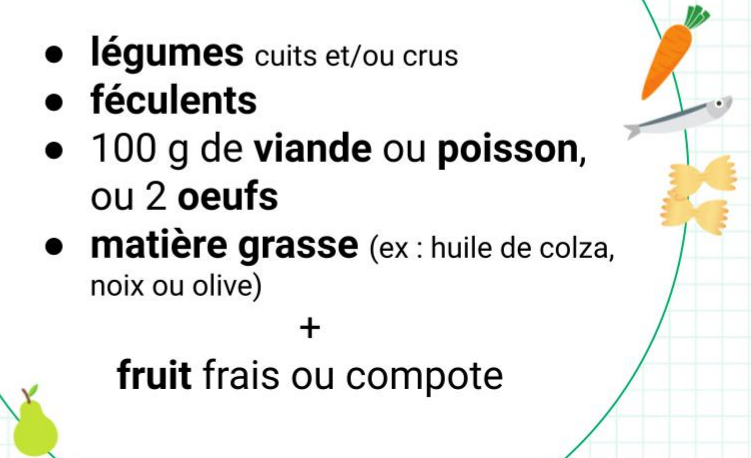
VERS HEURES

DÉJEUNER

- **légumes** cuits et/ou crus
- **féculents**
- 100 g de **viande** ou **poisson**, ou **2 oeufs**
- **matière grasse** (ex : huile de colza, noix ou olive)

+

fruit frais ou **compote**



Protéines
Alterner poisson, volaille, œufs, viande, légumes secs


Féculents
Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes

VERS HEURES

COLLATION

Optionnel, en cas de petite faim, choisir 2 produits parmi :

- **fruit frais** ou **compote**
- **1 laitage**
- **produit céréalier** (ex : pain, biscuit, gâteau fait-maison)



Limiter

- sel
- sucre ajoutés
- viande rouge (<500g/semaine)
- charcuterie (<150g/semaine)
- plats préparés
- boissons sucrées
- fritures
- alcool


VERS HEURES

DÎNER

- **légumes** cuits et/ou crus
- **féculents**
- **matière grasse**
- *en option* : viande, poisson ou oeuf

+

1 fruit et/ou **laitage**



i Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, et il est important de varier les aliments que vous mangez chaque jour !