



Conseils généraux Recommandations

Augmenter

1. Les Fruits et Légumes
2. Les Légumes secs : Lentilles, Haricots blancs, haricots rouges, Haricots coco, Pois chiches, Pois cassés etc...
3. L'activité physique : au moins 30 minutes de marche active par jour ou équivalent

Aller vers

1. Les céréales complètes : Riz complet, Pâtes au blé complet, Pain complet, Pain intégral, pain aux graines etc...
2. Le Poisson : Poissons gras max 2 fois par semaine de préférence le midi (Anchois, sardines, saumon, thon, maquereaux, anguilles etc...)
Poissons blancs midi ou soir sans limitation dans la semaine
3. - Les huiles végétales : Olive, colza, noix etc...
4. - Les produits Laitiers



Conseils généraux Recommandations

↓ Réduire

1. L'alcool
2. Les Boissons sucrées
3. Les aliments gras, sucrés et ultra-transformés.
4. Les produits salés et le sel
5. La charcuterie
6. La viande : porc, boeuf, mouton, agneau, abats
7. Le temps passé assis

Source : www.mangerbouger.fr