

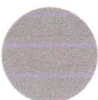


REPERES DE CONSOMMATION

<p>Produits laitiers</p> 	<p>3 par jour (<i>adultes</i>)</p> <p>3 ou 4 par jour (<i>enfants, femmes enceintes, ados et personnes âgées</i>)</p>	<p>1 yaourt – 1/6 petit camembert – 1 verre de lait</p> <p>1 poignée d'emmental – 1 yaourt – 1 fromage blanc</p> <p>Mangez 1 portion de fromage / jour (privilégiez les moins gras).</p>
<p>Viande - Poisson - Œuf</p> 	<p>1 à 2 fois par jour</p>	<p>100 g de viande rouge = 100 g de volaille = 100 g d'abats = 2 tranches de jambon = 2 œufs = 100 g de poisson</p>
<p>Légumes Fruits</p> 	<p>Au moins 5 fruits ou légumes différents par jour</p>	<p>Au petit déjeuner, 1 fruit ou jus de fruit « pur jus »</p> <p>A chaque repas, 1 légume ou fruit cru</p> <p>A chaque repas, 1 légume ou fruit cuit</p>
<p>Féculents Légumes secs</p> 	<p>A chaque repas</p>	<p>Des légumes secs 2 fois par semaine. Un féculent et du pain à chaque repas.</p> <p>Favorisez les céréales complètes.</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limitez la consommation</p>	<p>Occasionnellement pour le plaisir.</p>
<p>Matières grasses</p> 	<p>Limitez la consommation</p>	<p>Privilégiez les graisses d'origine végétale (margarine, huiles). Variez les huiles dans vos assaisonnements. Préférez les graisses crues.</p> <p>Limiter les graisses d'origine animale.</p>
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté</p>	<p>Limiter les boissons sucrées.</p> <p>Limiter l'alcool qui est calorique et dangereux pour la santé.</p>
<p>Sel</p> 	<p>Limitez la consommation</p>	<p>Réduire l'ajout de sel dans l'eau de cuisson. Eviter de resaler avant de goûter.</p> <p>Limiter la consommation d'aliments très salés.</p>