



LIMITER

À LIMITER

- L'alcool (1 verre par jour au maximum) 
- La viande rouge (bœuf, veau, mouton, agneau, abats) 500 gr par semaine maximum
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- La charcuterie 
- Les produits salés
- Les produits sucrés et les boissons sucrées



À FAVORISER

- Le complet (pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz)
- Les poissons gras (1x/semaine) et les poissons maigres (1x/semaine)
- L'huile de colza, de noix (Apport en Oméga 3). Les oméga 3 sont des acides gras essentiels qui sont anti-inflammatoires.
- Une consommation de produits laitiers (3x/jour)
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- Les aliments BIO

À CONSOMMER D'AVANTAGE

- Entre 1 à 3 fruits et 300 grammes de légumes minimum.
- Les légumes secs : 2x/semaine (lentilles, haricots, pois chiches...)
- Les fruits à coque : une poignée/jour (noix, amandes, noisettes non salées...)
- Le fait maison

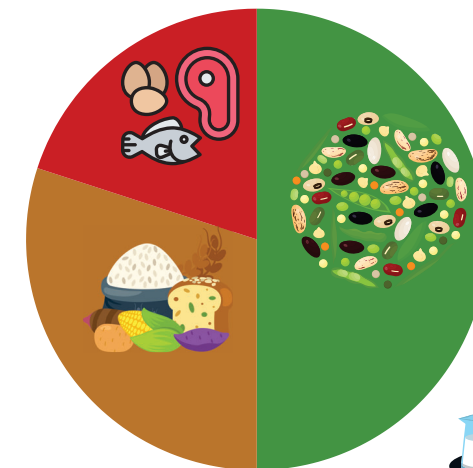


By Cyril LANATA & Takoua RAGUED étudiants en BUT Diététique et Nutrition

MENU ÉQUILIBRÉ



■ Légumes + 1 Fruits ■ Féculents
■ Viande/Poisson/Oeuf



Un repas doit se composer des trois macronutriments (protéine, lipide, glucide) d'après l'ANSES il nous faut environ 15 % de protéine, 35% de lipides et 50% de glucide et 300 gramme de légume dans une journée.

Une boisson (EAU)

Un fruit de saison

Un laitage