

Que devrions-nous manger à chaque repas pour bien nourrir notre corps?

Légumes et Fruits : au moins 5 par jour

- Fibres
- Glucides
- Vitamines : C surtout dans les crudités



Viande, Poisson, œuf (VPO) : 1 à 2 portions/jour

Protéines

Lipides : charcuterie

omégas 3 pour les poissons

Minéraux : fer pour les viandes rouges, abats
iode pour les produits de la mer



Produits laitiers : 3 à 4 portions par jour

- Protéines
- Calcium, vitamine D



Féculents : à chaque repas, selon l'activité

- Glucides

- Vitamines (B), fibres, minéraux



EAU



Matières grasses : à modérer

- Lipides
- Vitamines



Produits sucrés : non indispensables

Glucides



Boissons : 1,5 l (eau)

- EAU, la seule **indispensable**
- Glucides (boissons sucrées) : à éviter
- Alcool (boissons alcoolisées) : Maximum 1 à 2 verres/jour
Non indispensable!