La Pyramide Alimentaire

Food in action
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses: min. 1 fois par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

71%