

MES REPÈRES SANTÉ

FRUITS ET LÉGUMES



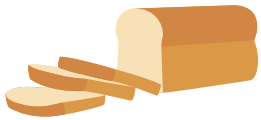
5 / jour
1 portion = min. 100g
(1 tomate, 1 bol de soupe, 1
pomme, 2 abricots...)

PRODUITS LAITIERS



2 à 3 / jour
1 portion = 1 yaourt,
2 petits suisses, 30g de
fromage, 1 verre de lait...

CÉRÉALES ET FÉCULENTS



A chaque repas
Selon l'appétit
Penser aux céréales
complètes et légumes secs
pour diversifier

SOURCES DE PROTEINES



2 portions / jour
1 portion = 100g
(1 cuisse de poulet, 2 œufs,
1 steak haché, 1 filet de
poisson...)

MATIÈRES GRASSES



A modérer
Varier les sources
(huiles, poissons gras, fruits
oléagineux : noisettes,
amandes...)

PRODUITS SUCRÉS



A limiter
Aliments plaisirs à
consommer
raisonnablement, dans le
cadre d'une alimentation
équilibrée

ET AUSSI...

- Surveiller sa consommation de sel
- Pratiquer une activité physique régulière (au moins 30 min de marche/jour)
- S'hydrater suffisamment (au moins 1,5L d'eau/jour)



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste
www.mariescapin.fr

06 25 26 58 30
contact@mariescapin.fr
f @marie.scapin