

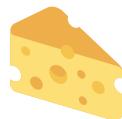
# MES REPÈRES SANTÉ

## FRUITS ET LÉGUMES



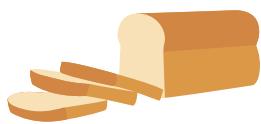
**5 / jour**  
1 portion = min. 100g  
(1 tomate, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots...)

## 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](http://www.mariescapin.fr)

06 25 26 58 30

[contact@mariescapin.fr](mailto:contact@mariescapin.fr)

@marie.scapin