

# La pyramide alimentaire

**Produits gras et/ou sucrés**  
**Boissons sucrées**



En petites quantités

**Matières grasses ajoutées et oléagineux**



Modérément et varier les sources

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium



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

2 à 3 fois par jour

1 à 2 fois par jour en alternance

**Féculents**



A chaque repas  
Privilégier les céréales complètes

**Fruits et légumes**



5 portions par jour:  
3 portions de légumes  
2 fruits

**Eau et boissons non sucrées**



1L et plus  
Eau à volonté

**Activité physique**  
**Sport**



30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour minimum  
**Sport 2 fois/sem**