

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