L'équilibre alimentaire se construit...

équilib'RIL

30 mn

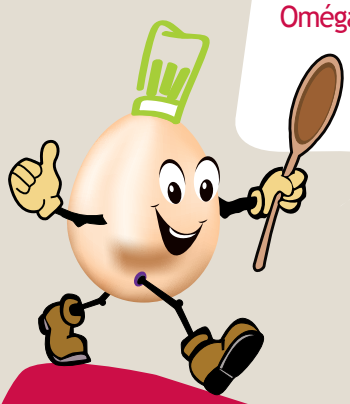
de marche rapide chaque jour (ou équivalent) est conseillé pour votre santé

1 cuillère à soupe

d'assaisonnement riche en matière grasse : privilégiez les huiles de noix, de colza, d'olives... riches en Oméga 3 et 6.

Le... saviez-vous ?

Les poissons gras (saumon, hareng, truite...) sont riches en Oméga 3 qui favorisent le bon fonctionnement de notre système cardio-vasculaire.



Le... saviez-vous ?

Les fruits et les légumes sont indispensables pour un bon transit intestinal et nous protègent des cancers, du diabètes et des maladies cardiovasculaires.

Une portion c'est quoi ?

100 gr de viande/poisson ou 2 œufs

Le poisson : au moins 2 fois par semaine

Une portion, c'est 80 à 100 gr (une pleine poignée de légumes crus ou cuits, 1 fruit entier). 1 soupe ou 1 verre de jus de fruits frais,

L'idéal est de manger des 2 : variez les fruits et les légumes.

Comment en manger plus ?

Des légumes à chaque repas et des fruits en dessert ou en collation.

Favorisez les cuissons vapeurs et grillées Privilégiez les viandes maigres peu grasses.

Au RIL, une assiette de légumes équivaut à 2 portions.

Retrouvez-nous au stand autour du fruit

Viande, poisson, œuf, 1 à 2 fois par jour, c'est essentiel !	Au moins 5 fruits & légumes par jour.
Féculents, pain... en petite quantité mais à chaque repas.	3 produits laitiers par jour.

Primez les féculents complets ou semi-complets (pain, riz, pâtes...)

Pourquoi des produits laitiers ?

Riches en calcium, ils sont

de viande/poisson ou 2 œufs

et les légumes.

Favorisez les cuissons vapeurs et grillées Privilégiez les viandes maigres peu grasses.

Au RIL, une assiette de légumes équivaut à 2 portions.

Retrouvez-nous au stand autour du fruit

Viande, poisson, œuf, 1 à 2 fois par jour, c'est essentiel !

Au moins 5 fruits & légumes par jour.

Féculents, pain... en petite quantité mais à chaque repas.

3 produits laitiers par jour.

Primez les féculents complets ou semi-complets (pain, riz, pâtes...) et les légumes secs (lentilles...) riches en fibres, vitamines et minéraux.

Pourquoi des produits laitiers ?
Riches en calcium, ils sont indispensables pour notre capital osseux.

N'oubliez pas les pommes de terre, mais préférez les cuissons à l'eau aux frites ou chips !

Variez et choisissez le lait, les yaourts et les fromages blancs natures car peu gras et pas sucrés.

Comment consommer 3 produits laitiers par jour ?
Un bol de lait au petit-déjeuner, un yaourt à midi et 30 g d'emmental au diner.

Le... saviez-vous ?
Les féculents, riches en glucides, sont le carburant principal de notre organisme.

5 g
C'est la quantité maximale de sel recommandé chaque jour. On retrouve 1 gr de sel dans une rondelle de saucisson.

Bon à savoir.
Un yaourt aux fruits ne compte pas comme une portion : peu de fruit et trop de sucre !

Beurre, crème fraîche, crème dessert et glace sont des faux-amis... Pauvres en calcium, riches en graisses ou en sucres.

Le... saviez-vous ?

1 à 2
plat plaisir (burger, pizza...) ou pâtisserie par semaine est compatible avec une alimentation favorable à la santé.

1,5 litres
d'eau par jour, limitez les sodas et les boissons sucrées.

♀ **2000 Kcal/jour**
apports énergétiques conseillés pour les femmes

♂ **2500 Kcal/jour**
apports énergétiques conseillés pour les hommes