

Maîtrisez votre équilibre alimentaire : Le tableau de référence des 7 groupes d'aliments

Tableau récapitulatif des 7 groupes d'aliments

- 1. Eaux et boissons non sucrées : Base de l'hydratation (1,5 à 2L/jour). Exemples : Eau, thé ou café sans sucre.
- 2. Fruits et légumes : 5 portions par jour (1 portion = 80-100g). Apport : Fibres, vitamines C et B9, antioxydants.
- 3. Produits céréaliers, légumineuses et pommes de terre : Privilégier les versions complètes. Légumineuses (lentilles, pois chiches) : au moins 2 fois par semaine.
- 4. Produits laitiers : 2 portions par jour pour les adultes. Privilégier les produits nature sans sucres ajoutés.
- 5. Viandes, poissons et œufs : 1 portion = 100g. Apport : Protéines, fer, B12. Limiter viande rouge à 500g/semaine, poisson 2 fois par semaine.
- 6. Matières grasses ajoutées : À limiter. Privilégier huiles végétales (colza, noix, olive) aux graisses animales (beurre, crème).
- 7. Produits sucrés : Consommation occasionnelle uniquement. Faible densité nutritionnelle, forte densité énergétique.

Guide des portions et bonnes pratiques

- Hydratation : L'eau doit être la seule boisson indispensable au quotidien.
- Variété : Variez les couleurs des fruits et légumes pour maximiser l'apport en nutriments.
- Index glycémique : Choisissez le pain complet, le riz brun ou les pâtes complètes pour une énergie durable.
- Qualité : Favorisez les produits bruts et limitez les produits transformés riches en sucres et graisses cachées.
- Équilibre : Considérez les produits sucrés comme un plaisir ponctuel et non comme une nécessité nutritionnelle.