

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

1



PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



Remplacez les céréales raffinées
par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



PÉTALES DE
CÉRÉALES
COMPLÈTES

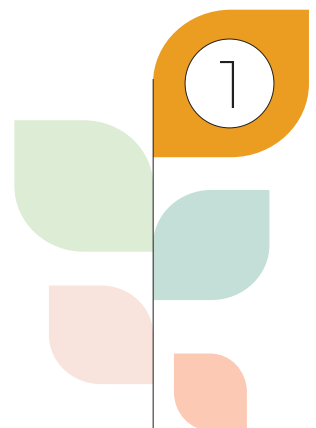


PAIN COMPLET
CROQUANT SUÉDOIS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

1



2

FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour • Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : **2x** par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

2

3



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses

Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS CASSÉS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

3

4



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés

NOISETTES



GRAINES DE SÉSAME



AMANDES



NOIX



GRAINES DE LIN



GRAINES
DE TOURNESOL



GRAINES DE COURGE



ARACHIDES



PURÉE DE FRUITS À
COQUE OU GRAINES



PISTACHES

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

5

SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



✘ SEL



✘ BOUILLON



✘ CHIPS



✘ PLATS PRÉPARÉS

REMPLECEZ



✔ ÉPICES



✔ HERBES AROMATIQUES



✔ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS



✔ PRÉPARATIONS MAISON

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER