Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin

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

En petites quantités

Matières grasses ajoutées et oléagineux

Modérément et varier les sources

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

2 à 3 fois par jour

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

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

Eau à volonté

Activité physique

30 minutes de marche rapide
(ou équivalent)
par jour

Editeur responsable : N. Guggenbühl. Karott' s.a.