

# Equilibre alimentaire

## Journalier

- Viande, poisson, oeuf, prot. végétales** 1 à 2x
- Lait produits laitiers** 2 à 3x
- Fruits et légumes cuits** 2x ou plus
- Fruits et légumes crus** 3x ou plus
- Farineux et céréales** 3x ou plus
- Matières grasses et fruits oléagineux** 3x en quantités limitées
  - Acides gras essentiels
  - Acides gras monoinsaturés
- Boissons non sucrées** 1 à 2 litres

## Hebdomadaire

- Poisson, même gras** Au moins 2x
- Viande et volaille maigres** Au moins 2x
- Viande séchée** 1x
- Oeufs** 1 à 2x
- Charcuterie** Maxi 1x
- Fromage** Aliment protidique 1 jours sur 2
- Légumes secs** en place farineux et de protéines