

Recommandations du Programme National Nutrition Santé



Vos repères de consommation

Fruits et Légumes	Au moins 5 par jour
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation
Produits sucrés	Limiter la consommation
Boissons	De l'eau à volonté
Sel	Limiter la consommation

Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Astuce : ce tableau vous aidera à mieux équilibrer vos repas !

Tampon de l'exploitation de :

JANVIER 2006 - HV - Siège social : 6, rue de La Rochefoucauld 75009 Paris - formeenferme@trame.org



Agriculture | Réseau national
Alimentation | d'accueil touristique
Bien-être | à la ferme

www.formeenferme.com



MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA PÊCHE