



## Les Boissons

À volonté

Eaux plates, gazeuses, aromatisées sans sucres ajoutés, aux écorces d'agrumes, café, thé, tisane...

## Les Matières Grasses

1 à 2 portions (10 à 20g) / repas =

1 à 2 cuil. à soupe d'huile

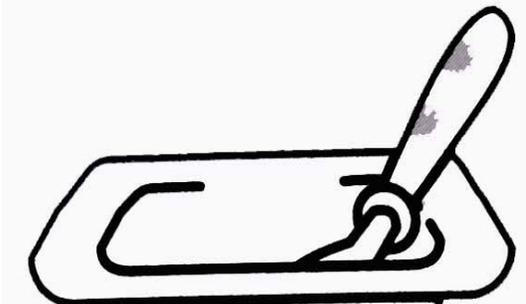
1 à 2 plaquettes individuelles de beurre



## Les Produits Sucrés

À limiter

1 à 2 desserts sucrés maximum / semaine



## Les Produits Laitiers

1 à 2 portions / jour

1 yaourt ou 3 cuillères à soupe de fromage blanc ou 2 petits suisses ou 1 verre de lait ou 30g de fromage

## Les Viandes Poissons Œufs 150g/Jr

1 part = 100g viande  
= 100g poisson = 2 œufs

½ part = 50g = 1 œuf  
= 1 tranche de jambon



## Les Féculents/portion

3 tranches de pain (60g)

Ou 6 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule...(50g crus)

Ou 6 cuil. à soupe de légumes secs cuits (50g crus)

Ou 3 pommes de terre moyennes



## Les Légumes

À volonté

Privilégier les aliments frais de saison, voire surgelés

Une crudité par repas

Favoriser les cuissons douces : vapeur, à l'étouffée



## Les Fruits

2 à 3 fruits / jour

1 pomme, orange, poire, pêche, nectarine, banane moyenne, belle tranche de pastèque.

2 à 3 clémentines, abricots, prunes, fruits secs, kiwis.

1 quinzaine de cerises, grains de raisins.

1 barquette de 250g de fraises ou framboises.

½ pamplemousse, ¼ d'ananas, ¼ de melon.

1 compote sans sucres ajoutés

1 petit verre de jus de fruit pressé



## L'activité physique dans mon objectif santé

Il est important de pratiquer une activité physique régulière en plus d'une alimentation équilibrée pour optimiser sa santé.

Les recommandations actuelles sont :

Augmenter l'activité physique

Réduire la sédentarité

### **Travailler l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre**

Il est important de pratiquer au moins 30min d'activité physique par jour (ou 2h30 par semaine) d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire que vous devez ressentir un essoufflement.

#### ◆ L'endurance :

- Utiliser son vélo ou la marche pour les petits trajets
- Préférer les escaliers à l'ascenseur selon vos capacités

#### ◆ Le renforcement musculaire :

- Jardinage, ménage, exercices ciblés

#### ◆ La souplesse:

- S'étirer tous les matins et soirs

#### ◆ L'équilibre :

- S'entraîner à tenir sur un pied, puis l'autre en attendant le bus par exemple



## Mon Alimentation Equilibrée

### Mes Objectifs

- Prendre 3 à 4 repas par jour
- Eviter de cumuler le pain et les féculents au cours d'un même repas
- Choisir des féculents riches en fibres : *semi-complets, complets, légumineuses secs, pain aux céréales...*
- Associer des légumes frais et de saison aux féculents
- Manger du poisson 2 fois par semaine dont un poisson « gras » (maquereau, sardine, hareng, thon, saumon...)
- Consommer des fruits frais et de saison, crus ou cuits
- Eviter de manger des aliments sucrés en dehors des repas
- Limiter la consommation de viande à 500g/semaine (hors volailles)
- Privilégier les boissons sans sucre : *eau, tisane, thé, café...*
- Varier les matières grasses : *huile de colza, huile d'olive, beurre*
- Limiter les produits laitiers à 2 par jour : *yaourt nature, lait, fromage..*
- Limiter les desserts sucrés à 1 ou 2 fois par semaine
- Privilégier le « fait maison » afin de maîtriser et diminuer les quantités de sucre



Notes :