

# ASSIETTE

## l'assiette-santé... l'alimentation équilibrée d'une journée (soit 1500 g/jour)

### 50 % fruits et légumes (750 g)

sources de fibres, vitamines, minéraux, enzymes

fruits : 3 par jour - légumes crus : au moins 2 fois par jour

légumes cuits : au moins 2 fois par jour

*A quoi ça sert ?* A fournir les vitamines pour les besoins du corps, pour les défenses naturelles, les fibres pour le transit intestinal, les sels minéraux et l'eau...

### Les huiles, graines oléagineuses : 40-80 g/jour

*A quoi ça sert ?* A fournir de l'énergie et des vitamines



### L'eau : au moins 1,5 l/jour et plus en été !

C'est la seule boisson indispensable à notre corps

### 25 % aliments protéiques (375 g)

protéines animales : 1 portion/jour

protéines végétales : 1 portion/jour

produits laitiers : 3 portions/jours

*A quoi ça sert ?* A bâtir les cellules, les muscles, les organes...

### 25 % aliments féculents (375 g)

sources de glucides, fibres, vitamines, minéraux et lipides (3 à 6 portions/jour)

*A quoi ça sert ?* A apporter de l'énergie indispensable aux cerveau, muscles, organes...