



FICHE ACTION

Alimentation

Priorités

- Manger équilibré
- Contrôler son poids
- Manger moins salé

Conseils

- Instaurer de bonnes habitudes alimentaires
 - Augmenter les fruits et légumes, les légumes secs et les fruits à coques
 - Aller vers les féculents complets et le poisson
 - Consommer des produits laitiers 2x/jour
 - Consommer les matières grasses tous les jours en petite quantité
 - Réduire l'alcool, les produits et boissons sucrées, les produits salés, la charcuterie
 - Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine
 - Limiter les produits Nutri-Score D et E
 - Favoriser le fait maison et les aliments de saison
- Arrêter de grignoter entre les repas
- Diminuer un peu les quantités
- Goûter avant de saler et utiliser davantage les épices et aromates pour donner du goût
- Acheter moins d'aliments riches en sel (charcuterie, fromage, ...)
- Orienter vers un diététicien/nutritionniste

Ressources

La Fabrique à Menu		Carte interactive	
	Calendrier de saison		MangerBouger