

Quels aliments favoriser dans la pyramide alimentaire?

FAIRE LES MEILLEURS CHOIX AU SEIN DE CHAQUE FAMILLE ALIMENTAIRE

Eau et boissons non sucrées: à volonté

Eaux et boissons peu salées, sans sucres et sans additifs.

→ Eaux (max. 200 mg de sodium/litre), thé, café, infusion, tisane.

Fruits et légumes: 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour

Légumes frais, non préparés, surgelés non préparés, herbes aromatiques.

→ Crudités, chicon, poireau, poivron jaune, aubergine, courgette, tomate, jus de carotte, mesclun, épinards en branches surgelés, ciboulette, basilic,...

Fruits frais, non préparés, surgelés non préparés.

→ Pomme, poire, orange, fraise, kiwi, banane, groseille, prune, macédoine de fruits «au naturel» ou «au jus».

Féculents: à chaque repas

Céréales complètes, faible teneur en acides gras saturés, peu salés.

→ Pain complet, pain multicéréales, pomme de terre, céréales complètes (riz, blé, quinoa,...), pâtes complètes, céréales petit-déjeuner à base de céréales complètes et peu sucrées.

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium: 2 à 3 fois par jour

Laitages maigres ou 1/2 écrémés naturels ou peu sucrés.

→ Lait écrémé ou demi-écrémé, yaourt maigre ou demi-écrémé, nature ou peu sucré (max. 7%), kéfir demi-écrémé, laitages maigres édulcorés, jus de soja nature enrichi en calcium, yofu nature.

Fromages qui apportent le moins d'acides gras saturés (max 5 g/portion).

→ Fromage blanc maigre ou mi-gras (75 g), fromage blanc max. 7% de sucres ajoutés (100 g), fromage frais allégé (35 g), ricotta (75 g), mozzarella allégée (65 g), fromage à

pâte molle max. 45+ MG (35 g), fromage d'abbaye allégé (35 g), fromage fondu maigre (35 g), fromage à pâte dure max. 45+ MG (30 g).

Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales: 1 à 2 fois par jour en alternance

Viandes maigres, poissons, alternatives végétales avec suffisamment de protéines, peu grasses et peu salées.

→ Viande maigre (sauté, escalope, rôti, steak,...), volaille, poisson, mollusque (huître, moule, calamar, escargot,...), crevette d'eau douce, écrevisse, œuf, préparations non panées à base de mycoprotéines ou riches en protéines végétales (tofu, tempeh,...), légumineuses (lentilles, fèves, pois,...).

Matières grasses ajoutées et oléagineux: modérément et varier les sources

Matières grasses pour la cuisson avec peu d'acides gras saturés et d'acides gras trans, riches en acides gras mono-insaturés et résistantes à la cuisson.

→ Huile d'olive, huile d'arachide, huile de colza, matières grasses liquides, graisse d'oie et de canard, certaines matières grasses végétales.

Matières grasses pour l'assaisonnement avec peu d'acides gras saturés, d'acides gras trans et de sodium.

→ Huile de colza, huile d'olive, huile de soja, huile de tournesol, huile pour salade, mayonnaises ou vinaigrettes à base de ces huiles, certaines sauces dressing, certaines matières grasses à tartiner, «crème» de soja..

Oléagineux non salés

→ Noix, noisette, amande, arachide nature, pâte d'amandes pure, pâte de noisettes pure,...

Produits gras et/ou sucrés, boissons sucrées et/ou alcoolisées: en petites quantités



À FAVORISER



TOLÉRÉS



À L'OCCASION

Mon diététicien me conseille

