

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

CÉRÉALES COMPLÈTES

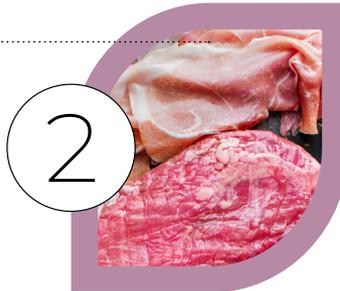
Min. 125g/jour (poids cuit)



VIANDES ROUGES

Non transformées:
Max. 300g/semaine

Charcuteries:
Max. 30g/semaine



LÉGUMINEUSES

(y compris soja, houmous...)

Plusieurs fois par semaine



SEL

Max. 5g/jour



FRUITS

250g/jour

LÉGUMES

Min. 300g/jour



CÉRÉALES COMPLÈTES

Min. 125 g/jour



Préférez les produits à base de **céréales complètes** aux produits raffinés.

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



PÉTALES DE
CÉRÉALES
COMPLÈTES



PAIN COMPLET
CROQUANT SUÉDOIS

Par exemple: · 1 tranche de pain complet = 35g
· 3 c. à soupe bombées de riz complet, de quinoa... cuits = 100g

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



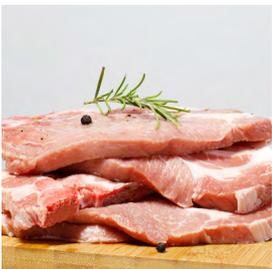
VIANDES ROUGES



Non transformées: Max. 300g/semaine • Charcuteries: Max. 30g/semaine

La viande rouge **peut être remplacée par** des légumineuses, des poissons, des viandes blanches (volailles), des œufs et leurs dérivés.

VIANDES ROUGES NON TRANSFORMÉES



OPTEZ POUR DE LA QUALITÉ, ET DES PORTIONS COMME MAX. 2x150g OU 3x100g PAR SEMAINE

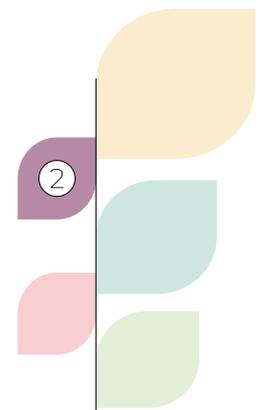
CHARCUTERIES

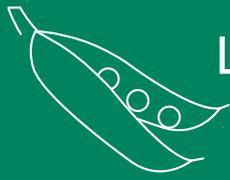


ALTERNATIVES: HOUMOUS, TARTINADE DE LENTILLES, MOUSSE D'ŒUF, SARDINADE, FROMAGES VARIÉS, ...

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER





LÉGUMINEUSES (y compris soja, houmous...)

Plusieurs fois par semaine



Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée.

Elles peuvent être utilisées dans des repas chauds, des soupes, des salades et des pâtes à tartiner.

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



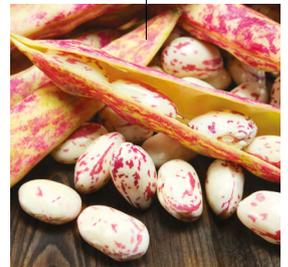
LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX
LÉGUMINEUSES



POIS CASSÉS
(ex. : soupe)

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



SEL

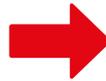
Max. 5g/jour

Choisissez des produits pauvres en sel ;
limitez l'ajout de sel dans la préparation
des aliments et à table lors des repas.

REMPLECEZ



✗ SEL



✓ ÉPICES



✗ BOUILLON



✓ HERBES AROMATIQUES



✗ CHIPS



✓ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS



✗ PLATS PRÉPARÉS



✓ PRÉPARATIONS MAISON

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



FRUITS & LÉGUMES

Fruits: 250g/jour • Légumes: Min. 300g/jour



Fruits: **préférez** les fruits frais, **variez** les types de fruits et laissez-vous guider par l'offre saisonnière.

Lavez toujours bien les fruits et si nécessaire, épluchez-les avant de les manger.



Légumes: **variez** les types de légumes et laissez-vous guider par l'offre saisonnière.

Listing des fruits et légumes de saison en Wallonie - [Manger Demain](#)

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER