

La Pyramide Alimentaire du bon sens

8 VERRES PAR JOUR

Eau
Tisane
Thé



1X PAR MOIS

Viande rouge,
Charcuterie
50 gr par portion



2 À 3 X PAR SEMAINE

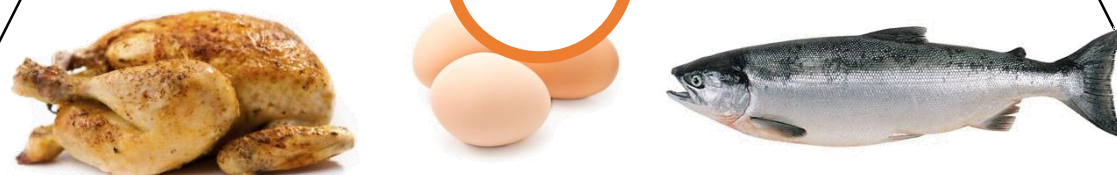
Sucreries, gâteaux, chocolat,
Alcool



Produits laitiers
(50gr par portion)



Viande blanche, poisson, œuf
(50gr par portion)



CHAQUE JOUR

Huiles, épices, herbes
oléagineux



Légumineuses
Tempeh, Tofu
Seitan...



Légumes
Fruits



Céréales
Pâtes
Pain



Activité physique