

# La pyramide alimentaire

**Produits gras et/ou sucrés**  
**Boissons sucrées et/ou alcoolisées**

En petites quantités

**Matières grasses ajoutées et oléagineux**

Modérément et  
varier les sources

**Produits laitiers et alternatives végétales  
enrichies en calcium**

**VVPOLAV** (ou viandes, volailles, poissons,  
œufs, légumineuses, alternatives végétales)

2 à 3 fois par jour

1 à 2 fois par jour  
en alternance

**Féculents**

**A chaque repas**  
Privilégier les céréales  
complètes

**Fruits et légumes**

**5 portions par jour:**  
3 portions de légumes  
2 fruits

**Eau et boissons  
non sucrées**

Eau à volonté

**Activité physique**

**30 minutes de  
marche rapide**  
(ou équivalent)  
par jour

