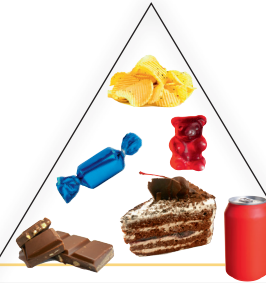


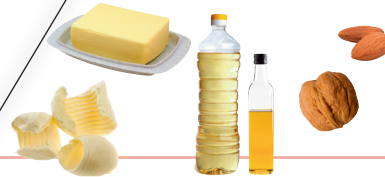
La pyramide alimentaire

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