

La pyramide alimentaire

Occasionnels : grignotages, sucreries et produits sucrés, snacks gras



Matières grasses et huiles



Lait et produits laitiers, poisson, viande, charcuterie, œufs



Pain, céréales et accompagnement



Légumes, salade et fruits



Boissons



Vous trouverez plus d'informations sur une alimentation saine sur le site www.was-wir-essen.de

La pyramide alimentaire vous montre quels produits vous devriez consommer tous les jours et dans quelles quantités. De cette manière, votre alimentation vous apporte automatiquement l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin.

Le rouge, l'orange et le vert vous aident à choisir les bons aliments :

- **beaucoup** : aliments et boissons d'origine végétale
- **avec modération** : produits d'origine animale
- **limiter** : les matières grasses et les « extras »

6 portions de boisson

Eau minérale, eau du robinet, infusions et tisanes fruitées non sucrées, jus avec beaucoup d'eau

1 portion = 1 verre qui tient dans votre main

5 portions de légumes, de salade et de fruits

Crudités et légumes cuits, salade, légumes secs et fruits frais, fruits secs

1 portion = une poignée de fruits ou de légumes (p. ex. pomme) ou 2 poignées s'ils sont petits (p. ex. cerises) ou râpés ou en morceaux (p.ex. salade)

Un conseil : Achetez des produits de saison.

4 portions de pain, de céréales et d'accompagnement

Pain, petit pain, (flocons de) céréales, muesli et accompagnement, comme du riz, des pâtes et des pommes de terre

1 portion = 1 tranche de pain de l'épaisseur d'un doigt ou 2 poignées d'accompagnement ou de muesli

Un conseil : Choisissez de préférence des céréales complètes.

Chaque case de la pyramide représente une portion.

La taille d'une portion dépend de la taille de vos mains.

Un conseil : si vous n'avez pas parfaitement suivi la règle un jour, vous pouvez vous rattraper dans le courant de la semaine.

3 portions de lait et de produits laitiers

Lait, yaourt, kéfir, lait ribot, fromage blanc, fromage

1 portion = 1 verre de lait, 1 morceau de fromage ou 1 petit pot de yaourt

Un conseil : Choisissez de préférence des produits faibles en matières grasses.

+ 1 portion de poisson, de viande, de charcuterie ou d'œuf

1 portion = 1 morceau de poisson ou de viande tenant dans la paume de la main ou 2 tranches de charcuterie ou 1 œuf ou 2

2 portions de matières grasses et d'huile

Beurre, margarine, huile de table, matières grasses pour cuisson, crème fraîche, mayonnaise

1 portion = 1,5 à 2 cuillères à soupe d'huile, de beurre ou de margarine **Un conseil : Choisissez de préférence des huiles végétales.**

1 portion d' « extras »

Sucreries et boissons sucrées, pâtisseries et viennoiseries, snacks salés et riches en matières grasses, alcool

1 portion = au maximum 1 poignée (p.ex. 1 biscuit/gâteau ou une part de gâteau, 1 barre de chocolat ou 1 verre de boisson sucrée/alcoolisée)