

La pyramide alimentaire

Bien se nourrir, tout simplement



La pyramide alimentaire

Sucreries, snacks salés, friture et alcool*

1 petite portion pour le plaisir

**ne convient pas aux enfants, adolescents, femmes enceintes et qui allaitent*

Beurre, huile, noix et graines

2 cuillères à café de beurre, 2 cuillères à café d'huile et
1 portion de noix et de graines

Lait, produits laitiers et fromage

3 portions, par ex. un verre de lait,
un yogourt et un morceau de fromage

Viande, poisson et œufs

1 portion

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

3 portions

Fruits et baies

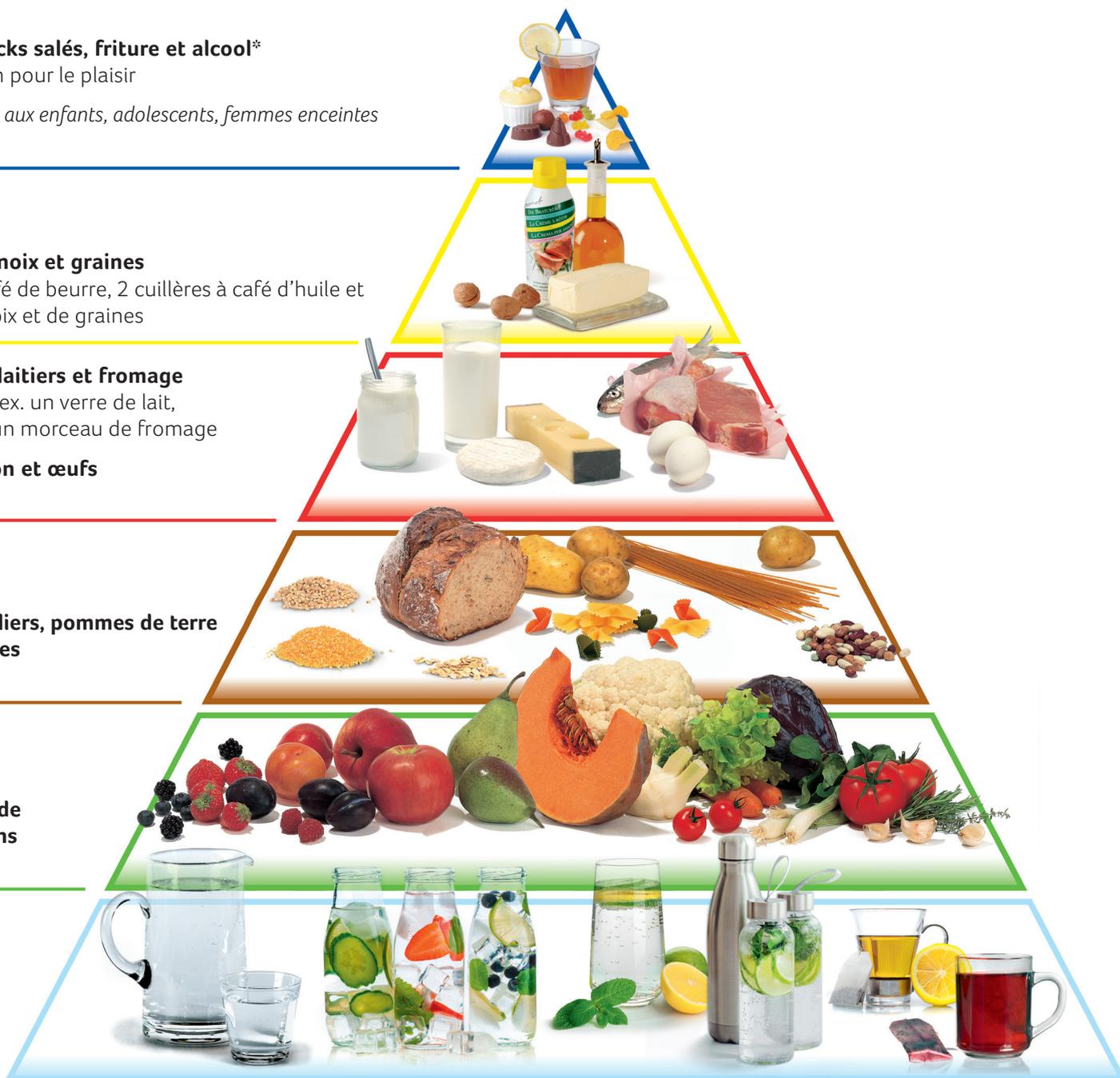
2 portions

Légumes, salade et champignons

3 portions

Boissons non sucrées

1 à 2 litres



Quantités journalières recommandées

Sucreries, snacks salés, friture et alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés, les aliments frits et les boissons alcoolisées avec modération. L'alcool ne convient pas aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et qui allaitent.

Beurre, huile, noix et graines

Deux cuillères à café de beurre et d'huile, une portion (20–30 g) de noix et de graines. Préférer le beurre et l'huile de colza, des graisses naturelles et indigènes. Savourer les noix comme en-cas, avec un fruit, dans une salade ou un bircher.

Lait, produits laitiers et fromage

Trois portions. Une portion correspond à 2 dl de lait/babeurre, 180 g de yogourt, 40 g de fromage à pâte dure, 60 g de fromage à pâte molle, 200 g de fromage frais (séré/cottage cheese). Préférer les produits laitiers suisses non sucrés.

Viande, poisson et œufs

Une portion. Soit 100–120 g (poids cru) de viande, poisson, tofu, seitan, 2–3 œufs ou une quatrième portion de lait. Pour des raisons écologiques, utiliser tous les morceaux de viande de l'animal et préférer les produits suisses.

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Trois portions. Une portion correspond à une poignée d'aliment préparé. Opter pour deux portions de produits à base de céréales complètes. Manger des légumineuses au moins une fois par semaine.

Fruits et baies

Deux portions. Une portion correspond à 120 g ou une poignée. Préférer les fruits pauvres en sucre tels que baies, pommes, poires et abricots. Éviter de consommer quotidiennement des fruits très sucrés comme les bananes, les cerises ou le raisin. Préférer les fruits et légumes indigènes de saison.

Légumes, salade et champignons

Trois portions. Une portion correspond à au moins 120 g ou une poignée. Préférer les produits suisses de saison et les préparer de sorte à préserver leurs propriétés.

Boissons non sucrées

1 à 2 litres d'eau, d'eau minérale, de tisane aux herbes, aux fleurs ou aux écorces de fruits. Jus de fruits et de légumes dilués pour varier (3–4 parts d'eau, 1 part de jus).

Il est recommandé de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour.



Ne pas oublier l'exercice physique

À côté d'une alimentation adaptée, une activité physique suffisante est aussi nécessaire à un mode de vie sain: faire de l'exercice 30 minutes par jour et si possible au grand air. Il est ainsi plus facile de maintenir son poids, tout en favorisant son bien-être et sa santé. Les sports d'endurance maintiennent en forme, la musculation produit de la masse musculaire et favorise l'oxydation des graisses.



S'accorder du repos

Il est important de prendre régulièrement des pauses pour se détendre et récupérer et de veiller à avoir un sommeil suffisant et réparateur. Le manque de sommeil et le stress engendrent en effet un chaos hormonal. Ce dernier stimule l'appétit et provoque des fringales, favorisant ainsi le surpoids. Le stress ou le manque de sommeil trop fréquents augmentent en outre le risque de troubles physiques et psychiques.



En savoir plus?

D'autres conseils sur l'alimentation saine et des idées pour le quotidien sur

www.swissmilk.ch

Éditeur:

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Suisse. Naturellement.



swissmilk