Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↱



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

DT05-17719-A

manger bouger
Programme National Nutrition Santé

MANGERBOUGER.FR

Liberté • Égalité • Fraternité
République Française
Ministère chargé de la Santé

Santé publique France