



L'Equilibre Alimentaire



Un « **MENU EQUILIBRE** » signifie simplement manger varié parmi les grandes familles d'aliments :

- Les céréales, pain, féculents, à consommer à chaque repas
- Les légumes et fruits, souvent boudés et pourtant essentiels à notre santé ! Un minimum de 5 portions par jour est recommandé pour une alimentation équilibrée.
- Les viandes, volailles, produits de la mer et œufs, à raison d'une à deux portions par jour.
- Les produits laitiers : 3 à 4 par jour, en limitant les fromages trop gras et salés.
- Les matières grasses, produits sucrés et salés, à modérer.
- ...sans oublier l'eau, indispensable au bon fonctionnement de notre corps.

Un « **MENU EQUILIBRE** » (déjeuner ou dîner) comporte :

- Une crudité : fruits ou légumes crus souvent servis en hors d'œuvres ou desserts.
- Un plat protidique : à base de viande, volaille, produits de la mer, œufs ou fromage.
- Des féculents : en accompagnement du plat protidique, mais aussi le pain, des entrées telles que salade de riz, pâtes, pommes de terre, lentilles,...et certains desserts comme un gâteau de semoule.
- Un produit laitier : fromages, produits et desserts laitiers sources de calcium, yaourts fromages blancs, mais aussi certains entremets à base de lait. Attention aux crèmes desserts, mousses et liégeois, qui doivent souvent être distingués des produits laitiers car ils contiennent moins de calcium et plus de matières grasses. De la même façon, la teneur en calcium varie beaucoup d'un fromage à l'autre.
- Et bien sûr l'eau qui reste la boisson indispensable !

ROUGE	VERT
Viande. Œufs, Poisson...	Légumes verts, Salade, Crudités, Cuidités, Fruits..
MARRON	BLEU
Féculents, Légumes secs...	Fromages...
ORANGÉ	ROSE
Charcuterie, Pâtisserie, Fritures...	Desserts sucrés, Pâtisseries...