

ALIMENTATION EQUILIBREE

RECOMMANDATIONS DE SANTE PUBLIQUE (source : HCSP 2021)

Repères de consommation pour 2000 kcal par jour.

Choix des aliments à privilégier en faveur d'une bonne santé et pour un omnivore (non exclusivement végétarien).



PRODUITS SUCRES

Limiter la consommation de :
Sucre, confiture, miel, bonbons,
chocolat, biscuit, dessert lacté
sucré, gâteau, crème glacée,
céréales de petit déjeuner
boisson sucrée, soda, jus de fruit

25g MAX



PRODUITS SALES

Limiter la consommation de sel.
Le sel est ajouté ou inclut dans
de nombreux produits comme le
pain, le fromage, les charcuteries,
les conserves, les plats
industriels, les sauces...

6 à 8g de sel MAX



MATIERES GRASSES

Les matières grasses doivent être
mesurées.
Privilégier les matières grasses
végétales dont huiles de colza, de
noix et l'huile d'olive. Limiter les
graisses animales : beurre, crème...

4 cuillères à soupe

**VIANDES ET
VOLAILLES ET
POISSONS**

VIANDE ROUGE

Limiter la consommation à
500g de viande rouge par
semaine.

Boeuf, veau, porc, mouton,
agneau, cheval, chèvre,
sanglier, biche

CHARCUTERIE

Limiter la
consommation à
150g par semaine en
privilégiant le jambon
maigre.

VOLAILLE

Privilégier la
consommation de
volaille.
Poulet, dinde, canard,
pintade, caille + lapin

POISSON ET FRUITS DE MER

2 fois par semaine dont un
poisson gras (sardine, maquereau,
saumon, hareng, flétan). Varier les
espèces afin de limiter l'exposition
aux contaminants.

100 à 200g par jour



**PRODUITS
LAITIERS**

Lait, yaourt, petit suisse, fromage blanc, fromage.
Limiter le fromage à une seule part de 30g environ.
Choisir les fromages riches en calcium ou les
fromages faibles
en graisses.



2 portions

**FRUITS A COQUE ET
GRAINES**

Noix, noisettes, amandes,
pistache...



Les choisir naturels, non
grillés et sans sel ajoutés.

30g = 1 petite poignée

FRUITS ET LEGUMES

Consommer au moins 5 portions de fruits et
légumes différents chaque jour.
Diversifier les en alternant entre le cuit et le cru.
Choisir des produits de saison en privilégiant les
produits Bio si possible.

1 portion = 100g (=1 poing fermé)

Utiliser des produits frais, surgelés ou en
conserves (attention ces dernières sont salées).



**500g par jour Minimum
dont
2 à 3 portions de fruits**



**FECULENTS : CEREALES ET
PRODUITS CEREALEIERS SECS**

Consommer des produits céréaliers complets
ou peu raffinés, plus riches en fibres.
Pain complet, pâtes et riz complets, blé,
sarrasin, seigle, épeautre..., céréales de petit
déjeuner peu transformées, non sucrées.
Les féculents peuvent être consommés tous
les jours et à chaque repas en procédant à
des équivalences.

LEGUMINEUSES

Tenter d'en consommer 2 fois par semaine.
lentilles, haricots secs, pois chiches,
flageolets.. Les légumineuses peuvent être
considérées par ailleurs comme des
substituts des viandes et volailles ou des
féculents.



**400g cuits par
jour**

BOISSONS



Seule l'eau est indispensable. Elle peut être gazeuse ou plate.
Elle peut être consommée légèrement aromatisée (mais non sucrée) et éventuellement
édulcorée. Le thé, café et tisanes sont inclus dans la consommation de boissons.
La consommation d'alcool doit être limitée : les recommandations sont de ne pas dépasser
10 petits verres de boisson alcoolisée par semaine et de ne pas consommer d'alcool tous les
jours.



1,5 litres