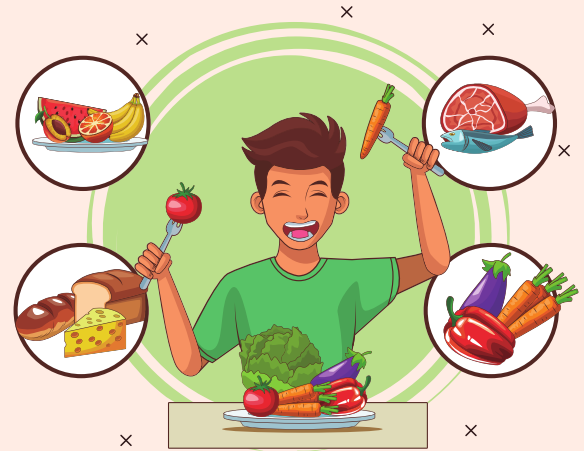


Atelier équilibre alimentaire



Produits gras et/ou sucrés
Boissons sucrées et/ou alcoolisées

Matières grasses ajoutées et oléagineux
Produits laitiers et alternatives végétales
enrichies en calcium

2 à 3 fois par jour

Modérément et
varier les sources

VVPOLAV (en viande, volailles, poissons,
œufs, légumineuses, alternatives végétales)
1 à 2 fois par jour
en alternance

Féculents

A chaque repas
Privilégier les céréales
complètes

Fruits et légumes

5 portions par jour:
3 portions de légumes
2 fruits

Eau et boissons
non sucrées

Eau à volonté

Activité physique



La pyramide alimentaire

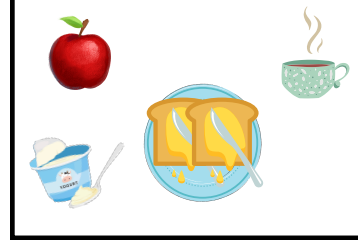


Crédit: responsive / M. Guggenbühl, Karerf S.A.

Dans la journée, je mange :



Petit-déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



L'assiette végétarienne



Féculents + Légumineuses = Protéines de la viande



Légumineuses : haricots secs, pois chiches, lentilles,

Les produits gras et sucrés



Pizza surgelée



Réduire les produits sucrés : les jus de fruits, sodas, boissons sucrés à limiter le plus possible -->
Pas plus d'1 verre par jour !

Code nutrition du restaurant



Outils utiles pour la maison

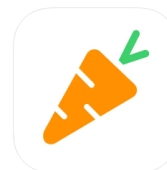


Logo sur les étiquettes des produits alimentaires : Le Nutri-Score



Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E

Application Yuka sur téléphone



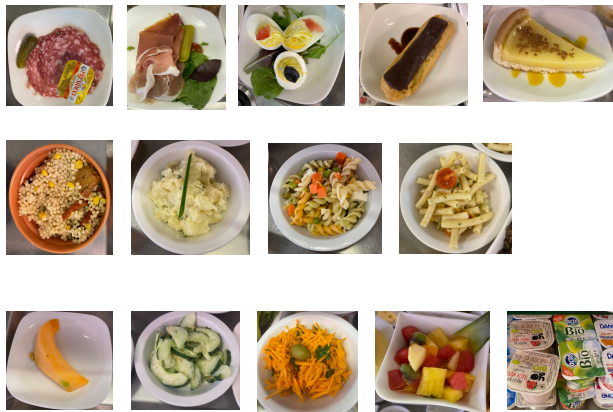
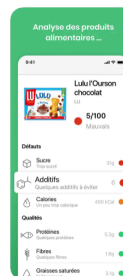
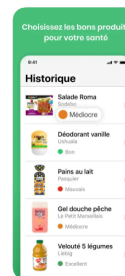
Yuka - Scan de produits

Analyse de produit
Yuka

N° 8 en Forme et santé

★★★★★ 4,7 • 278,2 k notes

Gratuit - Inclut des achats intégrés





MUG CAKE BANANE

1

Ingrédients



x 1



1/4



x 1

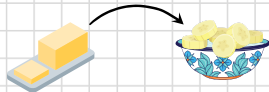
1) Peler puis découper la banane



2) Écraser la banane avec une fourchette dans un bol



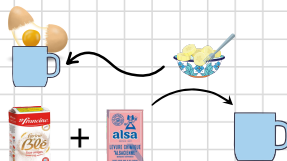
3) Ajouter le beurre en morceaux dans le bol



4) Faire fondre le mélange au micro-ondes pendant 20 secondes



5) Casser l'oeuf dans un mug et ajouter le mélange beurre-banane.



6) Incorporer la farine et la levure dans le mug.

7) Faire cuire au micro-ondes durant 1min30 voire 2 minutes.



8) Déguster

