

# L'info du mois : rappel sur les groupes d'aliments

Pourquoi classer les aliments par famille ? Pour varier ses repas tout en gardant l'équilibre. Vous pouvez alterner en choisissant des aliments de chaque groupe pour composer vos menus. Vous éviterez ainsi un excès calorique ou des carences.



Féculents

Pâtes, riz, maïs, pommes de terre, lentilles, pois cassés, haricots rouges, etc.



Fruits et légumes

Sous toutes leurs formes (crus, cuits, surgelés, en conserves, en soupe, en *smoothies*, etc.)



Produits laitiers

Lait, yaourt, fromage, petit-suisse, fromage blanc, etc.



Eau



Viande, Poisson, Oeuf

Volailles, bœuf, veau, porc, gibier, crustacés, mollusques, etc.



Matières Grasses

Huiles, beurre, crème fraîche, graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes, etc.)



Produits sucrés

Sucre, miel, sirops, bonbons, chocolat, fruits secs (raisins, abricots, pruneaux, etc.)

# Quelle fréquence selon les aliments ?

## Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes

**1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté**

**Au moins 5 fruits et légumes**  
(1 portion de fruit = 80-100g)  
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour

**Au moins 2 fois par semaine des légumineuses**  
Ex : lentilles, pois chiches, haricots...  
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles

**Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours**

**2 produits laitiers par jour**  
1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage

**Eau à volonté !**

**2 fois par semaine du poisson/fruits de mer**

**Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille**  
Se limiter à 500g de viande rouge/semaine

**Limiter la consommation de charcuteries, produits sucrés, sodas et de sel**  
Se limiter à 150g de charcuterie/semaine  
Privilégier le jambon blanc

**Eviter les consommation excessives de matières grasses ajoutées**

## Equivalences

<b>Fruits</b>  120 à 150 g soit 2 petits ou 1 fruit moyen	<b>Légumes</b>  120 à 150 g de légumes
<b>Viande</b>  100 à 125 g de viande	<b>Poisson</b>  100 à 125 g de poisson
<b>Pain</b>  30 g de pain	<b>Féculents</b>  120 g d'aliments cuits (pâtes, riz, purée...)
<b>Fromage</b>  30 g de fromage	<b>Matière grasse</b>  10 g de matière grasse

