

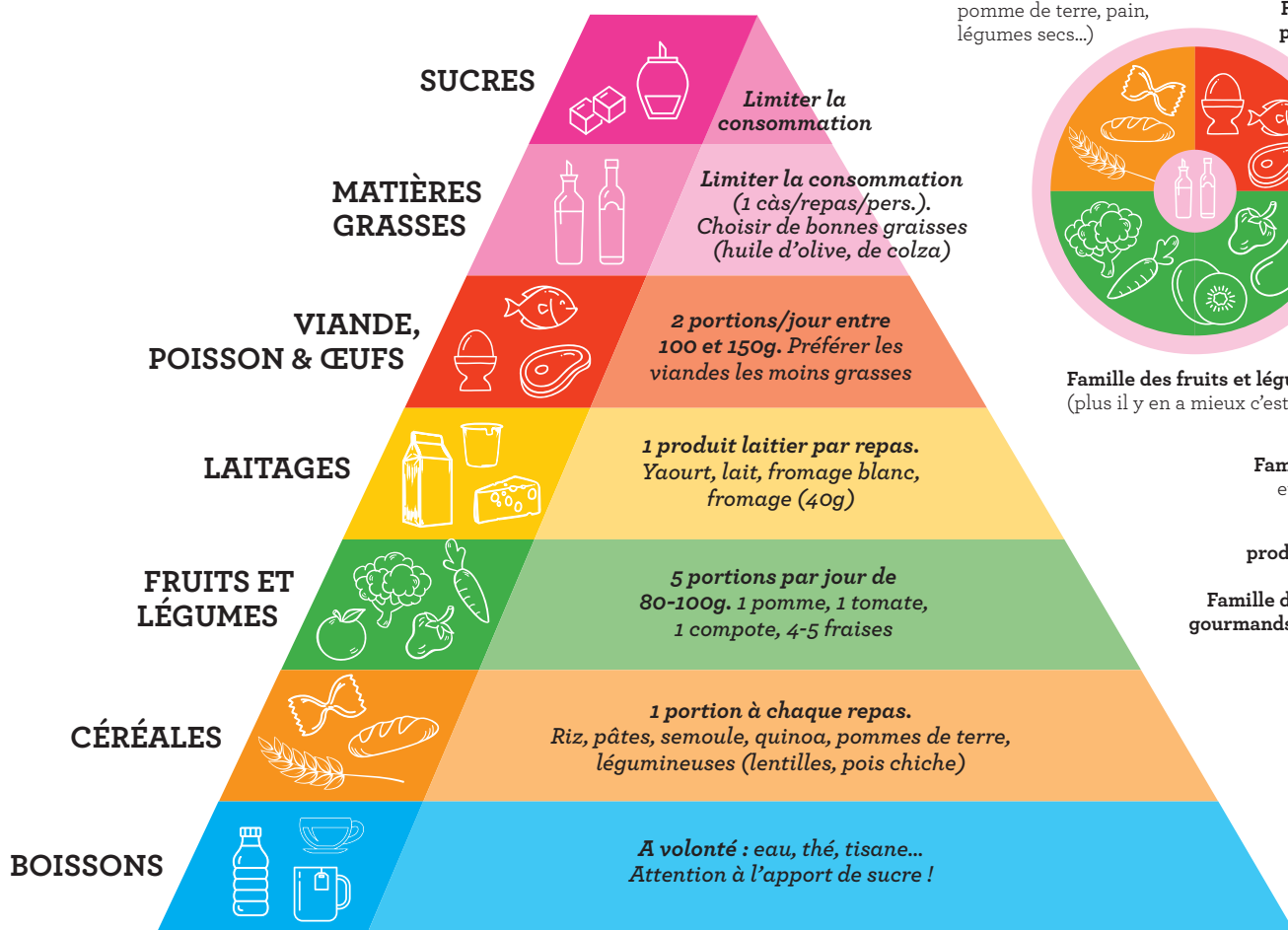
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Fiche
Pratique

Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une santé optimale. La pyramide alimentaire est un guide visuel qui vous aide à comprendre comment construire des repas équilibrés pour favoriser votre bien-être.

L'alimentation doit être variée, bien répartie dans la journée pour apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. L'apport calorique doit être proportionné à notre dépense d'énergie !

Et dans l'assiette
ça donne quoi ?



Famille des féculents
(pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain, légumes secs...)

Famille des aliments
protéiques (viandes, poissons, œufs)

Famille des matières
grasses
(beurre, huile, crème fraîche...)

Famille des fruits et légumes
(plus il y en a mieux c'est !)

Famille de l'eau
et apparentés

Famille des
produits laitiers

Famille des aliments
gourmands (en option)

QUELLE HUILE POUR QUELLE UTILISATION ?



CUISSON

Huile d'olive, de pépin de raisin



ASSAISONNEMENT

Huile de colza, olive, lin, noix, noisettes



FRITURE

Huile d'arachide, de tournesol



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

