

La pyramide alimentaire suisse

Boissons non alcoolisées

Chaque jour 1 à 2 litres sous forme de boissons non sucrées ;
privilégier l'eau.



La pyramide alimentaire suisse

Fruits et légumes

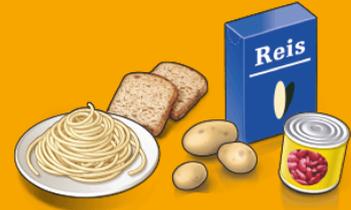
Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g.



La pyramide alimentaire suisse

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Chaque jour **3 portions**. Choisir les produits céréaliers de préférence complets.



La pyramide alimentaire suisse

Produits laitiers, viande, poisson, oeufs et tofu

- Chaque jour 3 portions de produits laitiers.
- Chaque jour 1 portion supplémentaire de viande/ volaille/ poisson/ tofu/ Quorn/seitan (poids cru) ou 2 – 3 oeufs



La pyramide alimentaire suisse

Huiles, matières grasses et fruits à coque

- Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza
- Chaque jour 1 portion de fruits à coque non salés ou de graines



La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés et alcool

Consommer avec modération les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées.

