

+ AUGMENTER

>> ALLER VERS

- RÉDUIRE

PNNS 3

PNNS 4

5 par jour



+

5 par jour

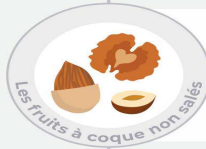
Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits



+

Au moins

2 fois par semaine



+

Une petite poignée

par jour (noix, noisettes, pistaches, amandes...)

**À chaque repas
selon l'appétit**



>>

Au moins 1 par jour

Les féculents complets

1 à 2 fois par jour
Poisson : au moins
2 par semaine



>>

Privilégier la volaille

-

Limiter les autres viandes
à **500 g par semaine**

>>

Poisson : **2 fois par semaine**,
dont 1 poisson gras

-

Charcuterie : limiter à
150 g par semaine

3 par jour
4 par jour pour les enfants



>>

2 par jour

**Limiter
la consommation**



>>

Privilégier :

l'huile de colza, de noix
et d'olive

**Limiter
la consommation**



-

Réduire les boissons sucrées,
les aliments gras, sucrés,
salés et ultra-transformés
Réduire sa **consommation
de sel**

3 verres par jour
pour les hommes
2 verres
pour les femmes



-

Maximum

2 verres par jour

et pas tous les jours

L'équivalent de **30 minutes
de marche rapide par jour**
1 h pour les enfants



+

Le fait maison

>>

Favoriser les **produits de saison,**
locaux et si possible bio

-

Les produits de **Nutri-Score D et E**

+

Au moins **30 minutes d'activités
physiques** dynamiques par jour

-

Limiter le **temps assis**