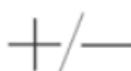


# L'ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

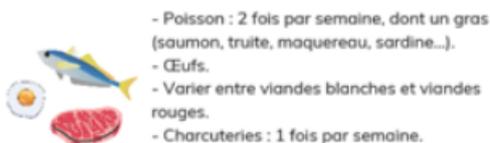
3 REPAS PAR JOUR



1 À 2 COLLATIONS



## Viande-Poisson-Oeuf 1 à 2 fois par jour



- Poisson : 2 fois par semaine, dont un gras (saumon, truite, maquereau, sardine...).
- Œufs.
- Varier entre viandes blanches et viandes rouges.
- Charcuteries : 1 fois par semaine.



Si vous ne consommez aucun aliment de ce groupe, pensez à associer céréales et légumineuses à chaque repas. (exemple : riz et lentilles).

## Produits laitiers à chaque repas et/ou aux collations



- Fromage
- Yaourts, petits suisses, fromages blancs, laitages, sucrés ou non selon les besoins de chacun.

## Féculents ou Pain à chaque repas



Pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, blé, légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiche, haricots blancs, fèves...)...

## Matières grasses à chaque repas

Variez les huiles utilisées (olive ou mélanges d'huiles (Iso 40...) pour les cuissons ; colza cru pour les assaisonnements) et privilégier le beurre cru.



## Fruits 2 à 3 fois par jour



- Variez les fruits en fonction des saisons.
- Pensez aux fruits oléagineux : une petite poignée de pistache, amandes, cacahuètes, noisettes, noix...
- Limitez la consommation de jus de fruit à un verre par jour.

## Légumes verts 2 à 3 fois par jour

Crus et/ou cuits.  
Frais, surgelés ou en conserve.



L'eau est la seule boisson indispensable.



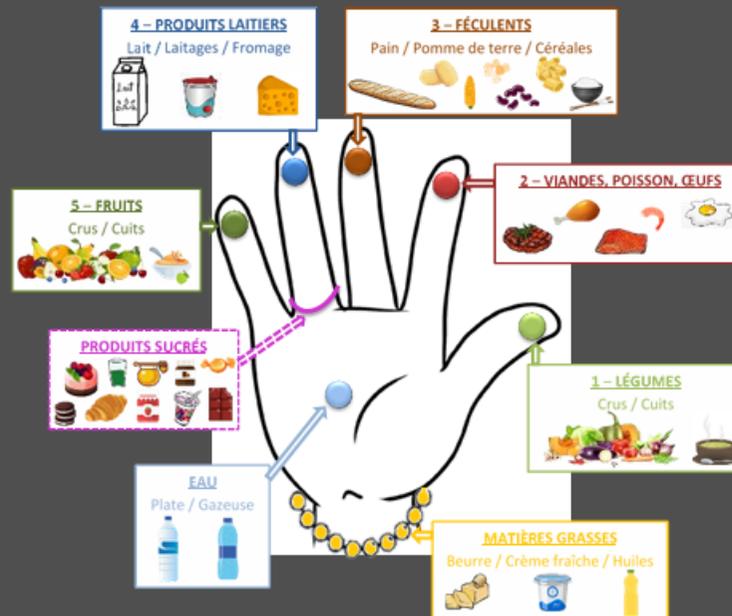
# L'équilibre alimentaire

Service diététique – CHU Rennes  
Tél : 02.99.28.43.21 – Poste



PÔLE ABDOMEN ET METABOLISME  
Service Diététique

L'équilibre alimentaire :  
Comme les 5 doigts de la main



Attention aux quantités d'aliments que vous  
mangez...respectez votre satiété