



Pour un mode de vie et une alimentation plus équilibrés

Augmentez ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix,
noisettes, amandes non
salées, etc.



Le "fait maison"



L'activité physique

Préférez ↘



Le pain complet ou aux céréales, les
pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et
maigres en alternance



L'huile de colza, de noix,
d'olive



Une consommation de produits
laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les
aliments produits localement



Les aliments certifiés Bio

Réduisez ↙



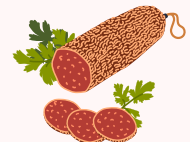
L'alcool



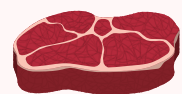
Les produits sucrés et
les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,
mouton, agneau, abats



Les produits avec un
Nutri-Score D et E



Le temps passé assis