

Mémo nutrition

à scotcher sur le réfrigérateur

Mémo nutrition



**Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée**



**Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif**



**Bouger chaque jour,
le plus possible**



**Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable**



Suivre au mieux les repères :

Fruits et légumes



Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Frais, surgelés ou en conserve

**Pain et autres aliments céréaliers,
pommes de terre et légumes secs**



**A chaque repas
et selon l'appétit**

**Lait et produits laitiers (yaourts, fromage
blanc, fromage...)**



3 ou 4 par jour

- Privilégier leur variété

**Viandes, poissons
et produits de la pêche, œufs**



2 fois par jour

**Matières grasses
ajoutées**



Sans en abuser

Produits sucrés



Sans en abuser

Boissons



1 litre à 1,5 litre d'eau par jour