

Pour un mode de vie plus équilibré :



Augmenter



Les fruits et légumes



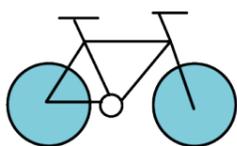
Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches, etc.



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



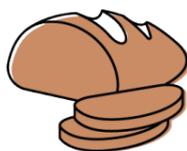
Le fait maison



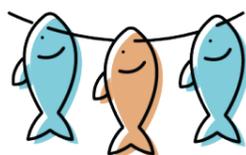
L'activité physique



Aller vers



Le pain complet ou aux
céréales, les pâtes, la se-
moule et le riz complet



Les poissons gras et
maigres en alternance



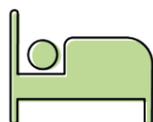
L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Un sommeil réparateur



Réduire



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