

Composez vos assiettes idéales : Le tableau des 7 groupes alimentaires

Les 7 groupes alimentaires essentiels

- 1. Fruits et légumes : Apportent vitamines, minéraux et fibres. Exemples : Pommes, carottes, épinards, brocolis.
- 2. Produits céréaliers, légumineuses et tubercules : Source d'énergie durable. Exemples : Riz complet, pain, lentilles, pommes de terre.
- 3. Produits laitiers : Essentiels pour le calcium et les protéines. Exemples : Yaourt, fromage, lait, fromage blanc.
- 4. Viandes, poissons et œufs : Riches en protéines et fer. Exemples : Poulet, saumon, œufs, steak, tofu.
- 5. Matières grasses : Indispensables pour les acides gras essentiels. Exemples : Huile d'olive, beurre, avocat, amandes.
- 6. Produits sucrés : À consommer avec modération pour le plaisir. Exemples : Miel, chocolat noir, confiture.
- 7. Boissons : L'hydratation est la base de tout. Exemples : Eau (indispensable), infusions, thé sans sucre.

Conseils pour une assiette équilibrée au quotidien

- Variez les couleurs dans vos assiettes pour diversifier les apports en antioxydants.
- Privilégiez les produits bruts et de saison pour une meilleure qualité nutritionnelle.
- Faites de l'eau votre boisson principale à chaque repas.
- Écoutez votre satiété : mangez lentement pour mieux ressentir les signaux de votre corps.
- Réduisez les produits transformés riches en sel et en sucres ajoutés.