

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

BIEN MANGER, POUR PROTÉGER VOTRE CŒUR

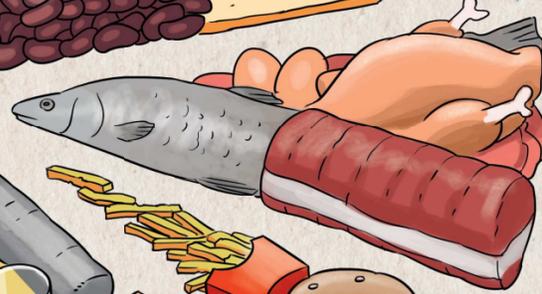
FRUITS ET LÉGUMES
AU MOINS
5 PORTIONS
PAR JOUR



FÉCULENTS
1 PORTION
À CHAQUE REPAS



**VIANDE, ŒUF
OU POISSON**
1 À 2 PORTIONS
PAR JOUR



**MATIÈRES,
PRODUITS SALÉS,
SUCRES**
À LIMITER



LAIT, YAOURT, FROMAGES
2 PORTIONS PAR JOUR

UNE PORTION DE FRUITS OU DE LÉGUMES, C'EST* :



DEUX CLÉMENTINES



UNE TOMATE



UNE POIGNÉE DE CÉRISES



DEUX KIWIS



UNE POIGNÉE DE HARICOTS VERTS



UNE POIGNÉE DE BROCOLIS



UNE DOUZAINÉ DE RADIS



UNE POMME



TROIS ABRICOTS



1/3 DE CONCOMBRE

*UNE PORTION EST À PEU PRÈS L'ÉQUIVALENT D'UNE BALLE DE TENNIS OU D'UN POING FERMÉ.

BUVEZ 1 À 2 LITRES D'EAU SOUS TOUTES SES FORMES
(BOUTEILLE, ROBINET, INFUSION, ETC...).

ÉVITEZ SODA ET AUTRES BOISSONS SUCRÉES!



0 tabac



5 fruits et légumes
par jour



30 minutes d'activité
physique par jour