



Comité d'experts Alimentation saine et Activité physique

1

Une alimentation saine comprend :

2

- 1 • de l'eau en quantité adéquate,
- des féculents à chaque repas (pain, céréales, pâtes, pommes de terres, légumes secs) et de préférence non raffinés,
- des fruits et légumes plusieurs fois par jour,
- une consommation quotidienne et suffisante de protéines sous forme de viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers ou soja et dérivés. Les différentes sources protéiques seront variées. Les produits d'origine animale seront essentiellement à faible taux de matière grasse,
- une quantité suffisante d'acides gras insaturés et une quantité limitée d'acides gras saturés (il est important de surveiller le rapport des acides gras Omega 3 / Omega 6).

B) Messages clefs pour une alimentation saine

2

7) Buvez en quantité suffisante.

✓ **Veillez à boire au moins 1,5 l de liquide par jour, de préférence de l'eau.**

1

A healthy diet contains water in an adequate quantity

2

Key messages for a healthy diet - Drink sufficient quantities : at least 1.5 litre per day of liquid, preferably water