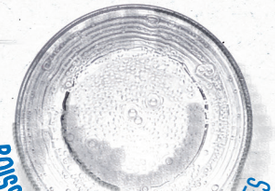
L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

AU QUOTIDIEN

FRUITS À COQUE
1 À 2 CS DE NOIX
OU DE GRAINES NON SALÉES

MATIÈRES GRASSES
2 À 3 CS D'HUILES VÉGÉTALES &
MAX. 1 CS DE BEURRE, CRÈME & CIE.

SUCRERIES, SNACKS SALÉS & ALCOOL
MAX. 1 PORTION



BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES

2 PORTIONS

3 PORTIONS

3 PORTIONS

1 PORTION

3 PORTIONS

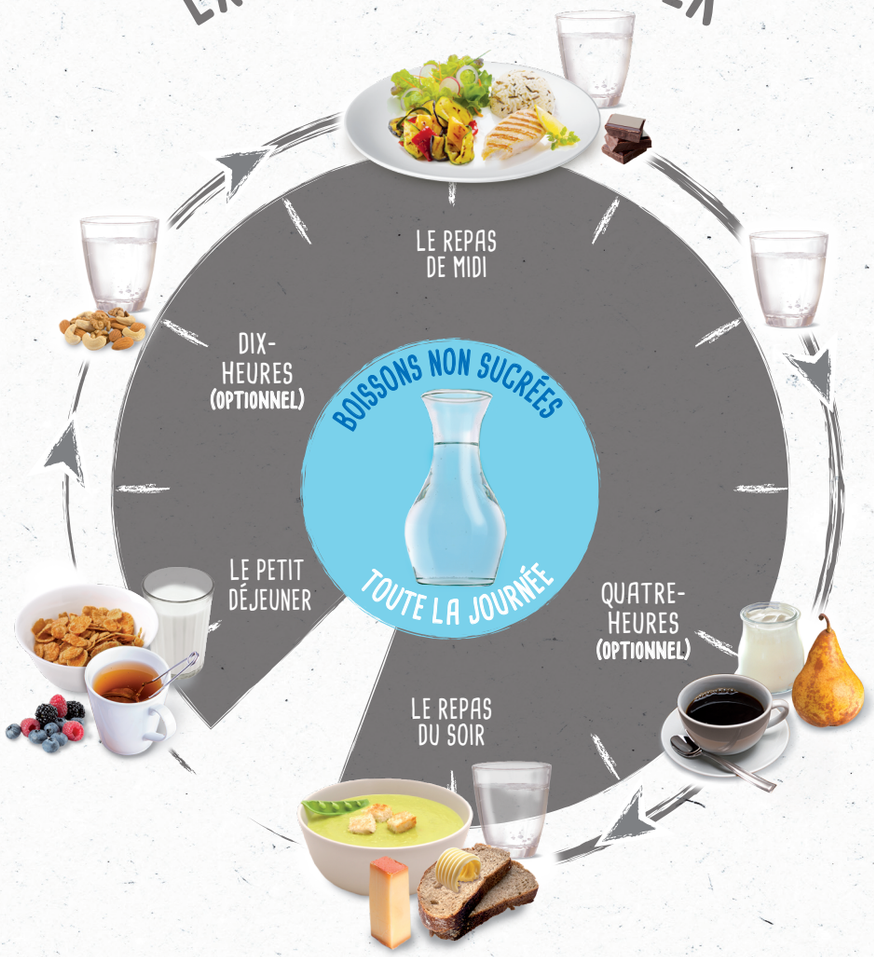
Nestlé®

GRANDEUR DES PORTIONS

Nestlé®

QUANTITÉS QUOTIDIENNES	1 PORTION CORRESPOND À:	
BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL)	
LÉGUMES ET FRUITS 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS	MIN. 120G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS **EXEMPLES:** 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	**1 PORTION**
FÉCULENTS 3 PORTIONS	75 À 125G DE PAIN, DE PRÉFÉRENCE COMPLET 45 À 75G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUINOA, BOULGOUR... 180 À 300G DE POMMES DE TERRE 45 À 75G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER... 60 À 100G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES...) *POIDS SECS	**1 PORTION**
PRODUITS LAITIERS 3 PORTIONS	2 DL DE LAIT 150 À 200G DE YOGOURT, SÉRÉ, COTTAGE CHEESE... 30G DE FROMAGE À PÂTE MI-DURE / DURE 60G DE FROMAGE À PÂTE MOLLE	**1 PORTION**
VIANDES, POISSONS, OEUFS, TOFU... 1 PORTION	100 À 120G DE VIANDE, VOLAILLE, POISSON, FRUITS DE MER... 30 À 50G DE CHARCUTERIE, VIANDES FROIDES (MAX. 1X PAR SEMAINE) 2 À 3 ŒUFS 100 À 120G DE TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50G DE SOJA TEXTURÉ (POIDS SEC)	**1 PORTION**
MATIÈRES GRASSES OLÉAGINEUX 2 À 3 PORTIONS	**POUR LES SALADES:** 10 G (1CS) D'HUILE VÉGÉTALE (PAR EX. HUILE DE COLZA, OLIVE, NOIX...) **POUR CUIRE:** 10 G (1 CS) D'HUILE RÉSISTANTE À LA CHALEUR (PAR EX. HUILE D'OLIVE OU COLZA RAFFINÉE, HUILE DE COLZA HOLL...) **POUR TARTINER:** 10 G DE BEURRE OU DE MARGARINE (1 CS) **EN PLUS:** 20 À 30G (1 À 2 CS) DE NOIX OU DE GRAINES NON SALÉES	**1 PORTION**
SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL MAX.1 PORTION	25G DE CHOCOLAT (1 BARRE, PETITE BRANCHE...) 2.5 DL DE BOISSONS SUCRÉES 20 À 30G DE SNACKS SALÉS 2 À 3 BISCUITS 50G DE GÂTEAUX (1 PART) 50 G DE GLACE (~1 BOULE) **BOISSONS ALCOOLISÉES:** ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2-3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	**1 PORTION**

EXEMPLE JOURNALIER



LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE CHACUN.

POUR PLUS D'INFORMATIONS AUTOUR D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE VISITEZ WWW.NESTLE.CH

UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2017.