

Les clés d'une alimentation équilibrée pour booster votre énergie au quotidien

Les incontournables au quotidien

- Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (une portion équivaut à 80-100 g).
- Privilégiez les produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz) à chaque repas pour un apport optimal en fibres.
- Intégrez 2 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage blanc ou fromage).
- Grignotez une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes) chaque jour.
- Faites de l'eau votre boisson principale, à consommer à volonté tout au long de la journée.

Protéines et bonnes graisses : les bons réflexes

- Consommez du poisson 2 fois par semaine, en incluant un poisson gras (sardines, maquereaux, saumon) pour les oméga-3.
- Mangez des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots) au moins 2 fois par semaine.
- Privilégiez la volaille et limitez la charcuterie à 150 g maximum par semaine.
- Limitez la consommation de viande hors volaille à moins de 500 g par semaine.
- Utilisez des huiles végétales riches en oméga-3 (colza, noix, olive) pour vos assaisonnements et cuissons.

Les habitudes à limiter pour votre santé

- Réduisez les produits sucrés (boissons sucrées, gâteaux, bonbons) à moins d'une portion par jour.
- Limitez votre consommation de sel en évitant de resaler vos plats à table.
- Évitez les produits transformés, souvent trop riches en sel et en additifs.