

**SEMAINE DU GOÛT**

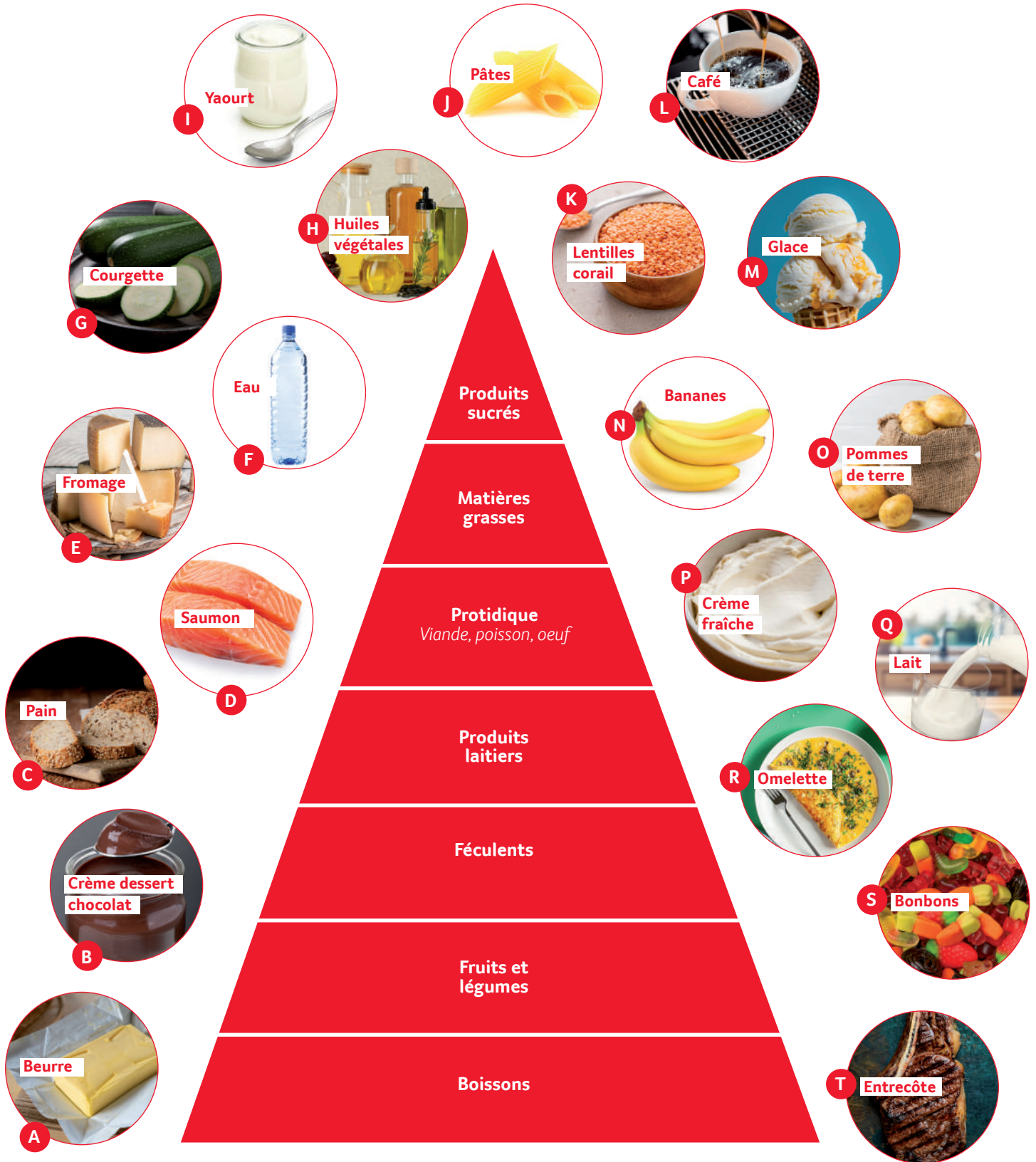
**1 JOUR 1 LÉGUME**

**Fenouil**



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE.

Associez les aliments à la bonne famille de la pyramide.



# L'alimentation équilibrée

## Il y a 7 familles alimentaires :

- **Protidique animale** (viande, poisson, œuf) ou **végétale** (pois chiche, lentille)
- **Boissons** : eau, alcool
- **Féculents** : pâtes, pain, riz, pomme de terre, légumes secs/lentille, pois chiche
- **Fruits et légumes** : pomme, poire, pêche, carotte, poireau, courgette
- **Produits laitiers** : yaourt, fromage, fromage blanc, lait
- **Matières grasses** : huile, beurre, crème fraîche
- **Produits sucrés** : sucre, biscuit, chocolat, desserts industriels, sodas, jus de fruit

## Pour avoir une alimentation équilibrée, dans l'assiette, on doit retrouver :

### ½ de l'assiette de légumes.

Les légumes vont permettre de couper la sensation de faim et ils vont participer au bon fonctionnement du transit grâce aux fibres. Les légumes contiennent de nombreuses vitamines qui sont bénéfiques à votre santé.

### ¼ l'assiette de protéines.

Les protéines peuvent être d'origine animale et végétale. Elles se trouvent dans le poisson, la viande, les œufs mais aussi les lentilles, les pois chiches, les pois cassés...

Les protéines vont permettre de conserver ta masse musculaire.

### ¼ de l'assiette de féculents

Ils se trouvent dans les pâtes, les pommes de terre, le riz, la semoule, le pain, légumes secs ...

Les féculents vont donner de l'énergie sur toute la journée.



### Il faut également un produit laitier :

Un yaourt, une portion de fromage (30g), du fromage blanc...  
Les produits laitiers vont permettre d'avoir des os solides et d'éviter les fractures.

### Il faut également de la matière grasse.

Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huile).  
Pour la cuisson des légumes, utiliser l'huile d'olive.  
Pour les vinaigrettes, utiliser l'huile de colza, ou de noix.

**N'oubliez pas de vous hydrater, notre corps est composé à 65% d'eau !**

**De temps en temps, vous pouvez consommer des produits sucrés, il faut tout de même se faire plaisir !!**

