

Optimisez votre santé : Le tableau de référence des 7 groupes d'aliments

Les 7 piliers de votre alimentation

- L'alimentation équilibrée repose sur la répartition des aliments en 7 catégories distinctes selon le PNNS.
- L'eau est le seul élément indispensable à consommer à volonté, sans aucune restriction.
- La variété est la clé : privilégiez les produits bruts et limitez les produits transformés.

Tableau récapitulatif des groupes alimentaires

- Boissons (Eau) | Rôle : Hydratation essentielle | Exemples : Eau, thé ou café sans sucre.
- Fruits et légumes | Rôle : Apport en vitamines, minéraux et fibres | Exemples : Pommes, épinards, carottes (5 portions/jour).
- Produits céréaliers, légumineuses et pommes de terre | Rôle : Glucides complexes pour l'énergie | Exemples : Riz complet, boulgour, quinoa, lentilles, pois chiches.
- Produits laitiers | Rôle : Apport en calcium et protéines | Exemples : Lait, yaourts, fromages (2 portions/jour).
- Viandes, poissons, œufs | Rôle : Protéines et fer | Exemples : Volaille, poisson, œufs (limiter la charcuterie à 150g/semaine).
- Matières grasses | Rôle : Acides gras essentiels | Exemples : Huile de colza, huile de noix (privilégier les huiles végétales).
- Produits sucrés | Rôle : Plaisir (calories vides) | Exemples : Pâtisseries, confiseries, boissons sucrées (consommation occasionnelle).

Conseils pour vos courses et votre quotidien

- Privilégiez les versions 'complètes' ou 'semi-complètes' pour les céréales afin de maximiser l'apport en fibres.
- Variez les sources de protéines en alternant volaille, poisson (2 fois par semaine) et légumineuses.
- Limitez les graisses animales comme le beurre ou la crème au profit des huiles végétales riches en oméga-3.
- Ne faites pas des produits sucrés une habitude quotidienne, car ils n'apportent aucun nutriment essentiel.