

# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## CÉRÉALES COMPLÈTES

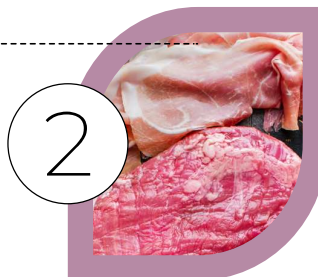
Min. 125g/jour (poids cuit)



## VIANDES ROUGES

Non transformées:  
Max. 300g/semaine

Charcuteries:  
Max. 30g/semaine



## LÉGUMINEUSES

(y compris soja, houmous...)

Plusieurs fois par semaine



## SEL

Max. 5g/jour



## FRUITS

250g/jour

## LÉGUMES

Min. 300g/jour