

# FAIS 3 REPAS PAR JOUR

NE GRIGNOTE PAS ENTRE LES REPAS !

## LE PETIT DEJEUNER

COMPLET ET VITAMINE, IL PERMET DE RECONSTITUER SES RESERVES POUR BIEN ATTAQUER LA JOURNEE.

MATIN

## LE DEJEUNER

POINT CULMINANT DE LA JOURNEE, IL EST INDISPENSABLE, QU'IL SOIT PRIS A LA MAISON OU AILLEURS.

MIDI

## LE DINER

IL DOIT ETRE EQUILIBRE ET PAS TROP COPIeux POUR NE PAS GNER LE SOMMEIL.

SOIR



## Fais comme BOB et sa famille...



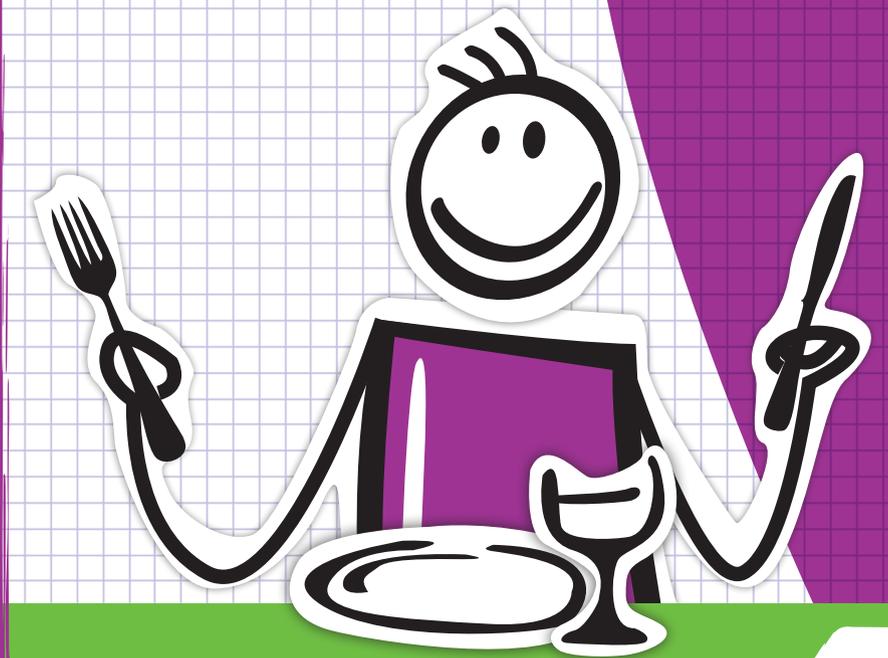
# BOUGE

AU MOINS 30 MIN PAR JOUR



www.ass.nc

# Petit guide pour manger mieux et bouger plus



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour tous renseignements :  
Tél : 25.07.72  
preventionsurcharge@ass.nc  
f [mangemieuxbougeplus](https://www.mangemieuxbougeplus.nc)  
[www.mangemieuxbougeplus.nc](https://www.mangemieuxbougeplus.nc)





## ALIMENTS PROTECTEURS

Fruits et légumes

▶ Ils apportent de l'eau, des fibres, des vitamines et des minéraux et ont un rôle protecteur contre les maladies.

▶ Il est recommandé de consommer 6 poignées bombées par jour de fruits et légumes variés, qu'ils soient frais, surgelés, en conserve, en compote sans sucre ajouté...



## ALIMENTS CONSTRUCTEURS et D'ENTRETIEN

Viandes, poissons, oeufs et produits laitiers.

▶ Ils apportent des protéines qui permettent le développement et l'entretien des muscles. Le calcium des produits laitiers participe à la croissance et à l'entretien des os.

▶ Il est recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par jour, l'équivalent en surface et en épaisseur d'une paume de main par jour.

Il a tous les reins !!



## ALIMENTS ENERGETIQUES

Féculeux, tubercules et légumes secs.

▶ Ils apportent des fibres et des glucides complexes qui permettent d'être rassasiés.

▶ Il est recommandé d'en consommer l'équivalent en volume de 6 poings par jour.

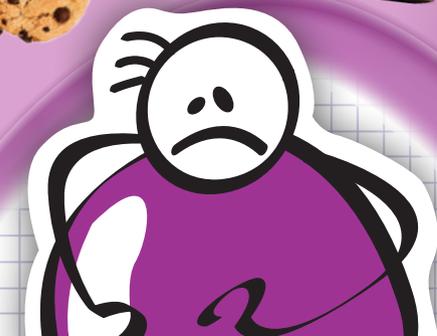


## ALIMENTS A LIMITER

Produits sucrés, gras et salés.

▶ Ils sont très caloriques et leur consommation doit être réduite.

▶ Il est recommandé de ne consommer que 3 cuillères à soupe de corps gras par jour.



L'eau est la seule boisson indispensable à la Vie



« mange mieux, bouge plus ! »