

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

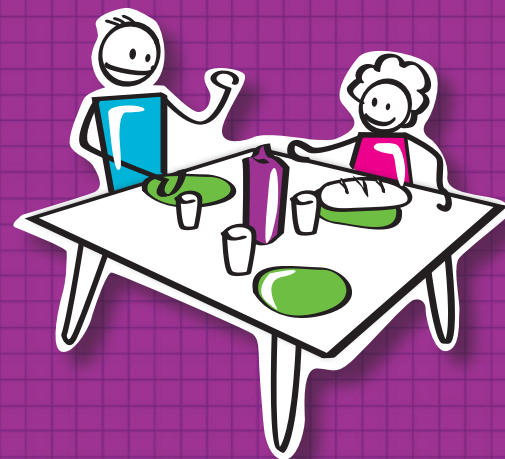
POINT CULMINANT DE LA JOURNEE, IL EST INDISPENSABLE, QU'IL SOIT PRIS A LA MAISON OU AILLEURS.

MIDI

LE DINER

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

SOIR



Fais comme BOB et sa famille...



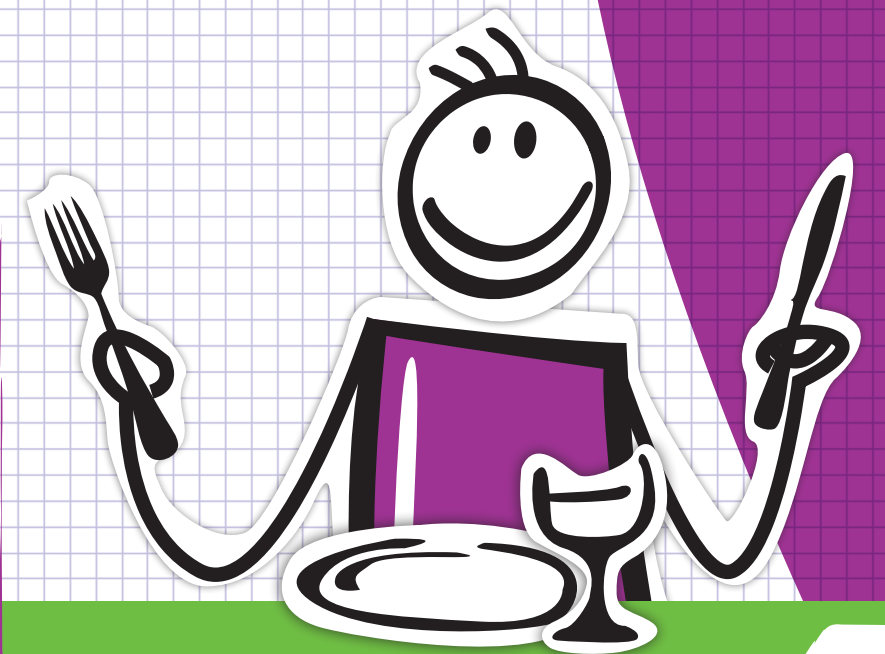
BOUGE

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





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 !!



L'eau est la seule boisson indispensable à la Vie

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.



« mange mieux, bouge plus ! »