

TABLEAU DE BORD DE LA NUTRI-ATTITUDE

COMBIEN DE FOIS ?	QUELS ALIMENTS ?	QUELLES QUANTITÉS ?	UNE PORTION C'EST QUOI ?
Abondamment et tout au long de la journée	Eau, tisanes, bouillons	1 à 1,5 litre par jour	Un verre, une tasse, une assiette
5 par jour et de couleur variées	Légumes Fruits	3 à 4 portions par jour 2 à 3 portions par jour	150-200 g de légumes cuits 100 g de salade, 2 dl de jus de légumes, 1 pomme, 1 banane, 3 prunes, un bol de fraises, 2 dl de jus de fruit
À chaque repas principal pour l'énergie	Féculents	3 à 5 portions par jour	70 g de pain si possible aux céréales complètes, 150 g de riz, pâtes, mais, 200 g de pomme de terre, 50 g de muesli le matin
Quotidiennement et sans excès mais indispensables	Viandes, poissons, œufs, légumineuses	2 à 3 portions par jour	120 g de viande, 120 g de poisson, 2 œufs, 150 g de légumineuses, 120 g de tofu
Quotidiennement mais suffisamment	Fromages, lait, Produits laitiers	2 à 3 portions par jour	1 dl de lait 1/2 écrémé, 1 yaourt, 30 g de fromage à pâte dure
Emploi modéré	Huiles et matières grasses	3 portions par jour	Max: 10 g (2 c à café) d'huile ou de margarine ou 10 g de beurre
À l'occasion en petites quantités et avec plaisir	Sucres, sucreries, sodas, grignotages salés	En petite quantité	Celle de la raison

**Recommandations nutritionnelles pour un adulte ayant une activité physique moyenne à adapter pour les plus jeunes, les personnes d'un grand âge, les femmes enceintes, les grands sportifs ou les diabétiques*