MANGER MIEUX, ON Y PREND GOÛT

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.
Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement.
Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

AUGMENTER

Les fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.
Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) : il est recommandé de consommer au moins 2 fois par semaine ces légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...), car ils sont naturellement riches en fibres.
L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

RÉDUIRE

L'alcool : l'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.
Les boissons sucrées, les produits sucrés et ultra-transformés : limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.
Les produits salés et le sel : limiter les produits salés et le sel.
La charcuterie : limiter la charcuterie à 150 g par semaine.

ALLEZ VERS

L'huile de colza, de noix et d'olive : privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage et fromage blanc : 2 par jour pour les adultes.
Les féculents complets : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.
Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.
Le temps passé assis : ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.

En savoir plus sur : **MANGERBOUGER.FR**

Édition Spéciale Fêtes 2026. Conception graphique : Studio Monoprix. Direction artistique photographes : Monoprix. Crédits photographiques : ©Denis Boulze. Pour la beauté ©Sylvie Benoît. Retouches photos beauté Eva Pinsach. Tous droits réservés. Publication Monoprix Exploitation SAS. Siège social : 14-16 rue Marc Bloch, 92110 Clichy, France RCS : Nanterre B 552 083 297. Participation de l'agence Disko. Prépresse Nanotera.

SERVICE CLIENTS MONOPRIX www.monoprix.fr
0 800 08 4000 Service & appel gratuits
MONOPRIX 92116 Clichy Cedex

LE TRI FACILE