

Point info santé: Pour une alimentation équilibrée

« Que ton aliment soit ta seule médecine », Hippocrate



- Protéine/produit laitier
- Fruit entier de saison
- Céréale complète
- Boisson peu ou non sucrée



- Protéine/produit laitier
- Le plein de légumes
- Féculents en petite quantité
- Des fruits



- Protéine/ produit laitier
- Fruit entier de saison et/ou un carré de chocolat noir
- Oléagineux (amandes, noix)



- Privilégiez des aliments favorisant le sommeil:
- riz, soja, légumineuses, amandes, noix
 - yaourt, fromage
 - Fruits et légumes à volonté



Pour les sportifs, pensez aux fruits secs (raisins, figues, abricots...)

Et de l'EAU, rien que de l'eau, tout au long de la journée



Des protéines (oeuf, fromage, viande, lait...):

Pour la production de dopamine qui stimule l'éveil et la motivation! A éviter le soir.

Du bon gras (noix, saumon, huile d'olive...):

Pour le développement des muscles, des os et du cerveau.

Des légumes et fruits entiers (mieux qu'un jus):

Pour les fibres, à chaque repas et en dehors

Des glucides/féculents/légumineuse (privilégiez la farine complète: céréales, riz, pâtes, pois chiches...): Pour un maximum d'énergie.

De l'eau (eau, thé, infusion):

Pour s'hydrater, à chaque repas et en dehors.

-Respecter un espace de 4h entre les repas permet de ne pas stocker les graisses, ni le sucre!

Recommandations OMS: pas plus de 50g/j de sucre pour un adulte, 25g/j (6cuillères à café) pour un enfant.

Health info point: For a balanced diet

"let your food be your only medicine", Hippocrate



- Protein/dairy product
- Whole seasonal fruit
- Whole-grain cereal
- Low-sugar or unsweetened beverage



- Protein/dairy product
- Fill up on vegetables
- Small amounts of carbohydrates
- Whole seasonal fruit



- Protein/dairy product
- Whole seasonal fruit and a square of dark chocolate
- Oilseeds (almonds, walnuts)



Give priority to foods that help you to sleep:

- Rice, soya, pulses, almond, nuts
- Yogurt or cheese
- Unlimited fruits and vegetables

And WATER nothing but water, all day long



For athletes, you can add dried fruit (raisins, apricots, figs...).



Protein (egg, cheese, meat, milk...) For the production of dopamine, which stimulates alertness and motivation!

Good fats (walnuts, avocado, olive oil, salmon...)

For muscle, bone and brain development.

Vegetables and whole fruit (better than juice)
For fiber, at every meal and more.

Starches, carbohydrates and pulses (prefer wholemeal flour: cereal, rice, pasta, peas...)
For maximum energy.

Water (water, tea, herbal tea)

To keep hydrated, with and without meals.

Leave 4 hours between meals to avoid storing fat and sugar!

WHO recommendations: No more than 50g/day of sugar for an adult, 25g/day for a child (6 teaspoons).