

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de la
HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Nathalie Daele
Diététicienne-Nutritionniste



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, charcuteries,
boissons sucrées et/ou alcoolisées

Le moins possible

Plats préparés:
350kcal/portion
Sauces: max 15% MG
Biscuits: max 12%
sucres et 12% de MG

Matières grasses ajoutées

Huiles végétales riches en acides gras insaturés de préférence
Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

Nonsalés/non sucrés
20 à 30 g par jour



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500g de lait ou équivalents laitiers par jour
100 g de lait = 10 à 20 g de fromage



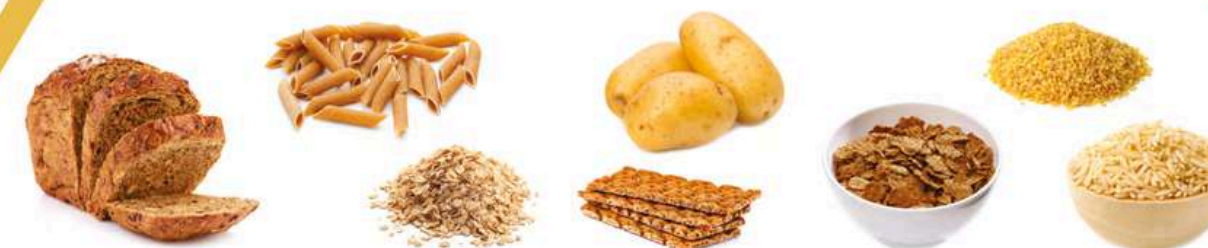
VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poissons et fruits de mer : min. 200 g par semaine
Légumineuses : plusieurs fois par semaine
Œufs : max. 7 par semaine
Viandes rouges (hors volaille) : max. 300 g par semaine



Féculents

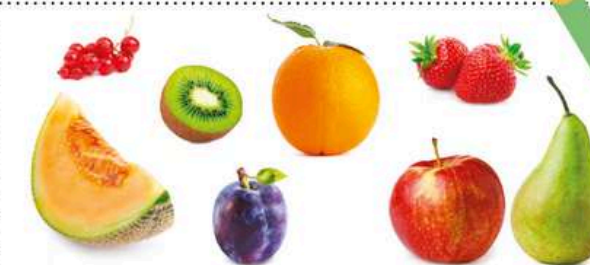
À chaque repas • Min. 125 g de produits
céréaliers complets par jour



Exemples : • 1 tranche de pain complet = 35 g
• 3c. à soupe bombées de riz complet,
de quinoa... cuits = 100 g

Légumes

Favoriser la diversité
De saison de préférence
Min. 300 g par jour



Fruits

Favoriser la diversité
De saison de préférence
250 g par jour

Eau et boissons non sucrées



Eau à privilégier, à volonté
1 à 2 litres par jour

Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour

PL: max 100kcal/portion
Fromages: max 20% de
MG
Lait végétal: min 2% de P

Légumes: max
35kcal/100g

Boissons:
0 kcal

© FOOD IN ACTION 2025

