



### Pour un mode de vie et une alimentation plus équilibrés

#### Augmentez ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots,  
pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix,  
noisettes, amandes non  
salées, etc.



Le "fait maison"



L'activité physique

#### Préférez ↘



Le pain complet ou aux céréales, les  
pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et  
maigres en alternance



L'huile de colza, de noix,  
d'olive



Une consommation de produits  
laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les  
aliments produits localement



Les aliments certifiés Bio

#### Réduisez ↙



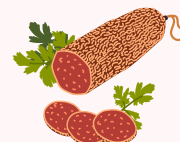
L'alcool



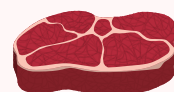
Les produits sucrés et  
les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,  
mouton, agneau, abats



Les produits avec un  
Nutri-Score D et E



Le temps passé assis