Comment mieux manger au quotidien ?

J'augmente

- **les fruits et légumes** (au moins 5 portions par jour)
- **les légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches… au moins 2 fois par semaine)
- **les fruits à coque non salés** (noix, noisettes, amandes… une petite poignée par jour)
- **le fait maison** (essayer de cuisiner quand c'est possible)

Je vais plus vers

- **les féculents complets** (pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule et riz complets… au moins une fois par jour)
- **le poisson** (2 fois par semaine, dont un poisson gras : sardines, maquereaux…)
- **l'huile de colza, de noix et d'olive** (en petites quantités)
- **les produits laitiers** (lait, yaourts, fromage et fromage blanc, 2 par jour pour les adultes)
- **les aliments de saison et produits localement ainsi que les aliments bio** (dans la mesure du possible)

Je réduis

- **l'alcool** (maximum 2 verres par jour et pas tous les jours, zéro alcool pour les femmes enceintes, les enfants et les ados)
- **les boissons sucrées**
- **les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés**
- **le sel**
- **la charcuterie** (pas plus de 150 g par semaine)
- **la viande** (privilégier la volaille et limiter les autres viandes à moins de 500 g par semaine au total)
- **les produits avec un Nutri-Score D et E**

<u>À noter :</u> il s'agit des recommandations pour des adultes (à adapter pour les enfants, mais aussi pour les plus de 75 ans car, avec l'âge, les besoins changent). En savoir plus sur **mangerbouger.fr**

Source : Santé publique France.