



## La pyramide alimentaire suisse

### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu...

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

### Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.



## La pyramide alimentaire suisse

### Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre

#### Boissons

**Chaque jour 1 à 2 litres**, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'hydratation.

#### Légumes & fruits

**Chaque jour 5 portions**, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

#### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

**Chaque jour 3 portions**. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à : ► 75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou ► 60–100 g de légumineuses (poids sec) ou ► 180–300 g de pommes de terre ou ► 45–75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet/flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres céréales (poids sec).

#### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

**Chaque jour 3 portions** de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à : ► 2 dl de lait ou ► 150–200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou ► 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou ► 60 g de fromage à pâte molle.

**Chaque jour, en plus, 1 portion** d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré). Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à : ► 100–120 g de viande/volaille/poisson/tofu/Quorn/seitan (poids cru) ou ► 2–3 œufs ou ► 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou ► 60 g de fromage à pâte molle ou ► 150–200 g de séré/cottage cheese.

#### Huiles, matières grasses & fruits à coque

**Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe** (20–30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

**Chaque jour 1 portion** (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, **une petite quantité** (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée chaque jour.

#### Sucreries, snacks salés & alcool

**Consommer** les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées **avec modération**.