

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

pour un équilibre alimentaire et physique au quotidien

**PRODUITS LAITIERS ET DE SOJA**

**ENRICHIS EN CALCIUM**

3 - 4 verres  
1 - 2 tranches de fromage

**LÉGUMES**

300 grammes

**GRAISSES TARTINABLES ET DE CUISSON**

**EXTRAS**

modéré

**VIANDE, POISSON, ŒUFS**

**PRODUITS DE SUBSTITUTION**

75 - 100 grammes

**FRUITS**

2 - 3 fruits

**PRODUITS CÉRÉALIERS**

5 - 12 tranches de pain gris

**POMMES DE TERRE**

3 - 5 pommes de terre cuites

**EAU**

boire 1,5 litre

**ACTIVITE PHYSIQUE**

Adultes:

au moins 30 minutes

Enfants et jeunes:

au moins 60 minutes

