

Avec modération



Beurre, viandes rouges, produits blancs, sucre, jus, alcool...

2 cuillères à soupe/j



Huiles végétales (olive, colza, lin, noix, soja...)

2 à 3 portions/j en alternant

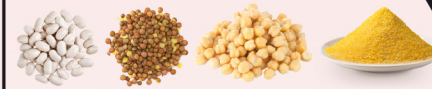


Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

1 à 2 portions/j en alternant



Viandes, volailles, poissons, œufs



Légumes secs, céréales, féculents semi-complets et complets

80 à 100g poids crus

10 à 20g/j



Oléagineux et graines



Pain

200 à 250g/j

3/4 portions/j



Fruits



Légumes

A volonté

À volonté, 1.5L minimum



Eaux et boissons non sucrées



30 minutes/j minimum



Activité(s) sportive(s)