

# Pyramide alimentaire recommandée



## 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.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux [age-san.ch](http://age-san.ch)