



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pourquoi manger équilibré ?

- Apporter au corps ce dont il a besoin pour vivre
- Être en forme et en bonne santé

Que veut dire manger équilibré ?

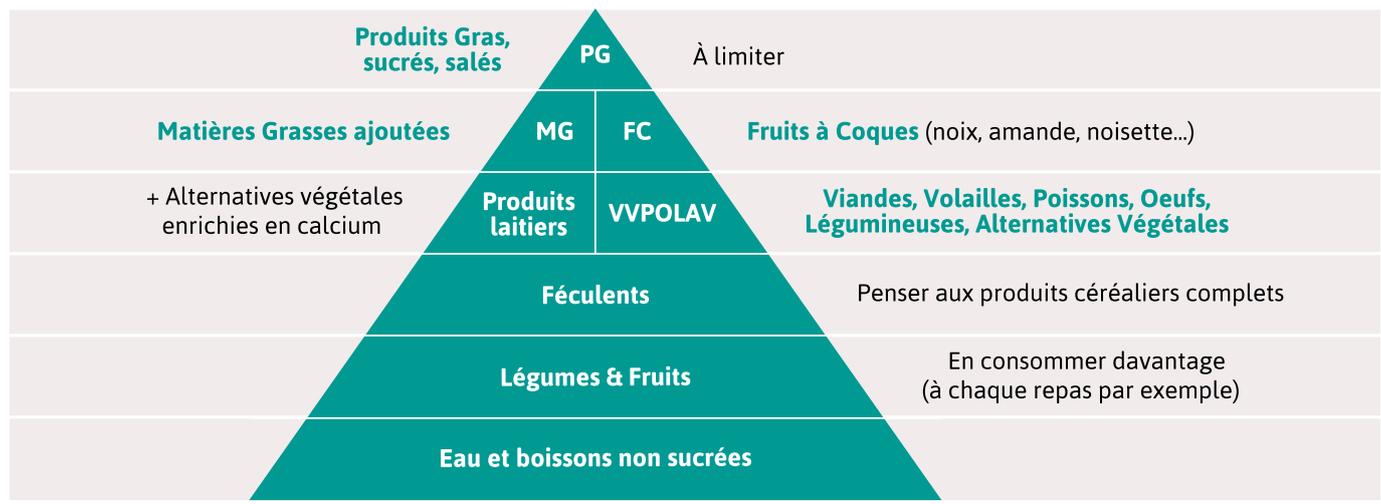
- Diversifier son alimentation
- Avoir des menus variés
- Utiliser les groupes d'aliments selon les proportions de la **pyramide alimentaire**

Comment manger équilibré ?

- Choisir des aliments bruts et de qualité. Limiter les aliments industriels et transformés
- S'organiser pour les achats, les menus et les recettes en s'aidant des applications nutritionnelles
- Diversifier les saveurs pour plus de plaisir
- Pour manger équilibré simplement : cuisiner des repas simples, prendre des encas pratiques (fruits, oléagineux...), pensez aux surgelés naturels !



L'équilibre alimentaire se fait sur l'ensemble des repas pris sur une journée, une semaine, un mois...



Activité physique

30mn de marche rapide (ou équivalent) par jour

Lise Descamps, Diététicienne



prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ