



SENIORS : MANGEZ ÉQUILIBRÉ POUR RESTER EN FORME

CONSOMMEZ TOUTES LES CATÉGORIES D'ALIMENTS EN QUANTITÉ ADAPTÉE

Apport protéique suffisant : 1 à 2 fois par jour

Il faut privilégier les protéines d'origine animale. Elles permettent de ralentir la fonte musculaire.

Eau et boissons non sucrées : à volonté

La sensation de soif diminue avec l'âge, il est recommandé de boire 1,5 l d'eau par jour.

Fruits et légumes : à chaque repas

Produits laitiers : 2 à 3 fois par jour

fromage, yaourt, lait pour l'apport en calcium

Féculents : à chaque repas

riz, pain, pâtes ... de préférence complets
Pensez aux légumineuses (pois chiche, lentilles...).

TRUCS ET ASTUCES POUR RESTER ALERTE TOUTE LA JOURNÉE

VARIEZ LES REPAS

MANGEZ UN
VRAI REPAS
LE SOIR

féculents, légumes,
protéines, produit laitier

PENSEZ
AUX ENCAS

EN MATINÉE
L'APRÈS-MIDI

... LE SOIR
si le dîner est pris tôt

PRENEZ LE TEMPS
DE MANGER

20 MIN MINIMUM

FAITES-VOUS
PLAISIR !

AYEZ ASSEZ
DE NOURRITURE
CHEZ VOUS

pour éviter
de vous contenter
d'une collation
à la place d'un repas

prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

