

La Pyramide Alimentaire

3^e édition - 2025



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, charcuteries,
boissons sucrées et/ou alcoolisées

Le moins possible

Matières grasses ajoutées

Huiles végétales riches en acides gras insaturés de préférence

Modérément et varier les sources



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

100 g de lait = 10 à 20 g de fromage



Fruits à coque et graines

Non salés/non sucrés

20 à 30 g par jour



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poissons et fruits de mer: min. 200 g par semaine

Légumineuses: plusieurs fois par semaine

Œufs: max. 7 par semaine

Viandes rouges (hors volaille): max. 300 g par semaine



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits
céréaliers complets par jour

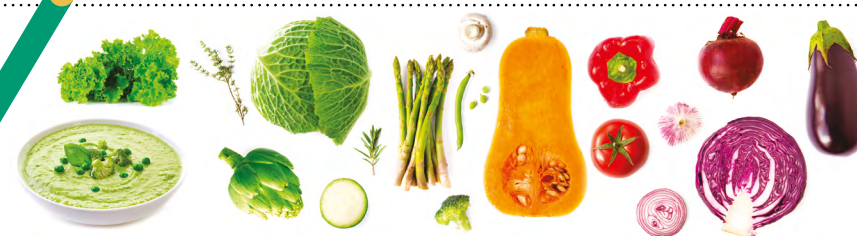


Exemples: • 1 tranche de pain complet = 35 g
• 3 c. à soupe bombées de riz complet,
de quinoa... cuits = 100 g

Légumes

Favoriser la diversité
De saison de préférence

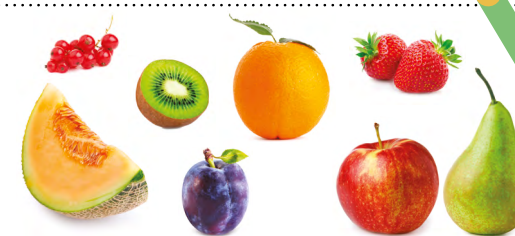
Min. 300 g par jour



Fruits

Favoriser la diversité
De saison de préférence

250 g par jour



Eau et boissons non sucrées



Eau à privilégier, à volonté

1 à 2 litres par jour

Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour