

## Les boissons

**Favoriser l'eau et limiter les boissons sucrées ou édulcorées, ainsi que l'alcool.** Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés. Boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

Entre 1,5 et 2 L  
d'eau par jour



L'eau, le thé, les  
infusions, le café,  
non sucrés

Les boissons  
sucrées, sodas...



## Les produits sucrés

À limiter, en particulier les produits à la fois sucrés et gras, comme de nombreuses "céréales de petit-déjeuner" ou desserts (pâtisseries, desserts lactés, crèmes glacées).

À limiter



Inoffensifs s'ils  
sont consommés  
en petite quantité

Ceux gras et  
sucrés à la fois



## La charcuterie

Riches en graisses et en sels, il sera préférable de **limiter notre consommation de charcuterie à 150 g par semaine.**

150 g par  
semaine



À consommer  
avec parcimonie

Gare au sel  
et au gras !



## La viande

**Privilégier la volaille** et **limiter la consommation de viande rouge** (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) à 500 g par semaine maximum.

500 g par  
semaine



La volaille de  
préférence

Limiter la  
viande rouge



# Le sel

À **réduire**. Attention au sel "caché" dans le pain, les plats préparés, les charcuteries, les biscuits apéritifs... Concernant le sel "ajouté", mieux vaut **privilégier le sel iodé**.

À consommer  
avec parcimonie



Privilégier le  
sel iodé

Gare au sel  
caché !



## Les matières grasses ajoutées

À limiter. Privilégier les matières grasses végétales, et notamment les huiles de colza, noix et olive.

À limiter



Privilégier les  
matières grasses  
végétales

Celles d'origine  
animale



## Les poissons & fruits de mer

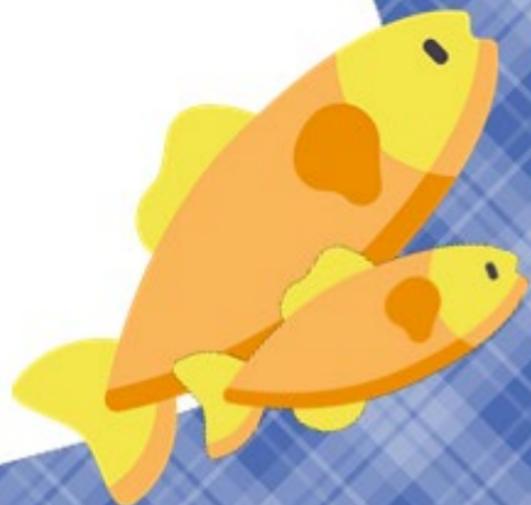
**2 portions par semaine, dont une de poisson gras** (sardine, maquereau, thon, saumon). **Varié les espèces et les lieux d'approvisionnement** pour limiter l'exposition aux contaminants.

2 portions  
par semaine



Une portion de  
poisson gras

Varié les  
espèces !



# Les produits laitiers

**2 portions par jour**, une portion correspondant à 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage.

2 portions  
par jour



Tous les  
produits  
laitiers

R.A.S.

