

# Mémo nutrition

à scotcher sur le réfrigérateur

# Mémo nutrition



**Faire 3 repas par jour  
et prendre une collation le matin,  
l'après-midi ou dans la soirée**



**Boire régulièrement  
dans la journée  
sans attendre d'avoir soif**



**Bouger chaque jour,  
le plus possible**



**Se peser une fois par mois  
et noter son poids  
pour s'assurer qu'il est stable**



**Suivre au mieux les repères :**

**Fruits et légumes**



**Au moins 5 par jour**

- A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Frais, surgelés ou en conserve

**Pain et autres aliments céréaliers,  
pommes de terre et légumes secs**



**A chaque repas  
et selon l'appétit**

**Lait et produits laitiers (yaourts, fromage  
blanc, fromage...)**



**3 ou 4 par jour**

- Privilégier leur variété

**Viandes, poissons  
et produits de la pêche, œufs**



**2 fois par jour**

**Matières grasses  
ajoutées**



**Sans en abuser**

**Produits sucrés**



**Sans en abuser**

**Boissons**



**1 litre à 1,5 litre d'eau par jour**