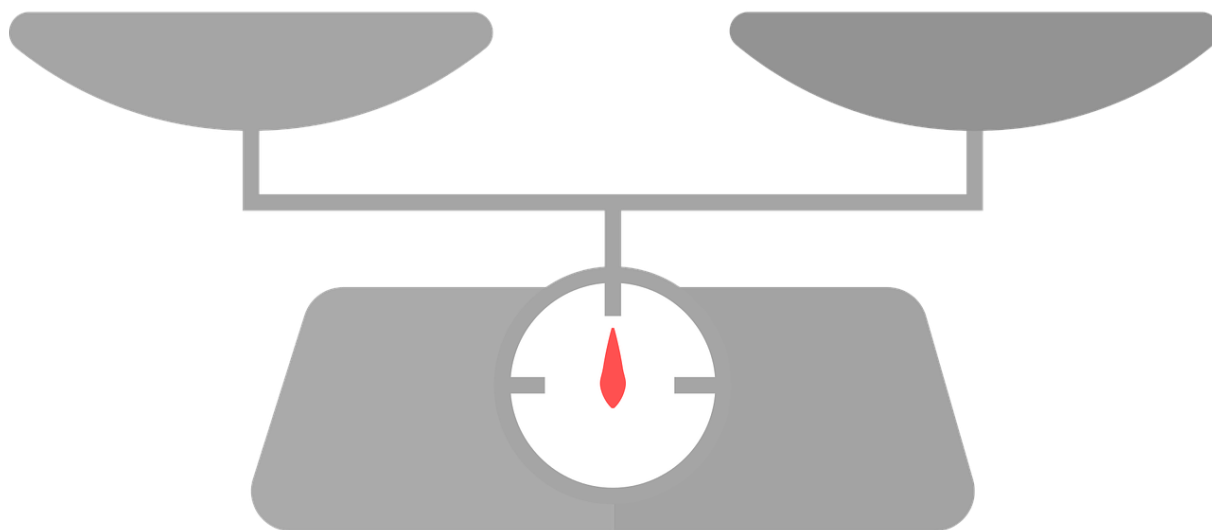


[www.matchouteam.com](http://www.matchouteam.com)



# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## CÉRÉALES COMPLÈTES

Min. 125g/jour (poids cuit)



## VIANDES ROUGES

Non transformées:  
Max. 300g/semaine

Charcuteries:  
Max. 30g/semaine



## LÉGUMINEUSES

(y compris soja, houmous...)  
Plusieurs fois par semaine



## SEL

Max. 5g/jour



## FRUITS

250g/jour

## LÉGUMES

Min. 300g/jour

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9805-9807 du Conseil Supérieur de la Santé

**Food in  
action**  
www.foodinaction.com

 Haute École  
Léonard  
de Vinci

Avec le soutien du SPF Santé Publique  
et de l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)

 Santé publique  
Sécurité de la Chaîne alimentaire  
Environnement

 **AViQ**



