

1 - EXEMPLES D'ALIMENTS PAR ÉTAGES DE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Légumes et fruits:

Légumes crus en salade ou cuits, fruits crus ou cuits, champignons, jus de fruits ou de légumes, légumes et fruits secs, etc.

Féculents (aliments riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon):

Pommes-de-terre, pâtes, riz, maïs, céréales, légumineuses (par exemple: lentilles, pois chiches), galettes de riz, pain (différentes variétés), couscous, boulgour, quinoa, etc. **Préférer les produits complets.**

Lait et produits laitiers (aliments riches en calcium):

Lait, yogourts, fromages à pâte dure, mi-dure ou molle, fromages blanc frais, sérés, autres entremets à base de lait (crème, flan, pouding), etc.

Viandes, poissons, œufs & tofu:

Viandes de porc, boeuf, veau, agneau et mouton, les volailles, toutes les sortes de poissons (truite, féra, perche, brochet, cabillaud, saumon, merlan, etc.), les fruits de mer, les œufs, le tofu, les légumineuses (par exemple: lentilles, pois chiches), etc.

Aliments riches en **protéines** et en **graisses cachées**: certaines viandes, produits de charcuterie (par exemple saucisses, salami), fromages, etc.

Huiles, graisses et noix:

- Huiles à haute valeur nutritive: huile de colza, d'olive, de tournesol HO⁴, de colza HOLL⁴
- Huiles riches en acides gras monoinsaturés: huiles d'olive, de tournesol HO⁴, de colza HOLL⁴
- Huiles riches en acides gras oméga 3: huiles de colza, de soja, de noix.

Aliments et graisses avec une part importante de graisses saturées:

beurre, graisse de coco, huile de palme, charcuteries, viande, produits laitiers, etc.

Sucré et salé

Aliments et mets riches en sucre (saccharose; chocolats, glaces, tartes aux fruits, biscuits, confiseries, compotes sucrées, barres de avec sucre ajouté (par exemple yogourts et

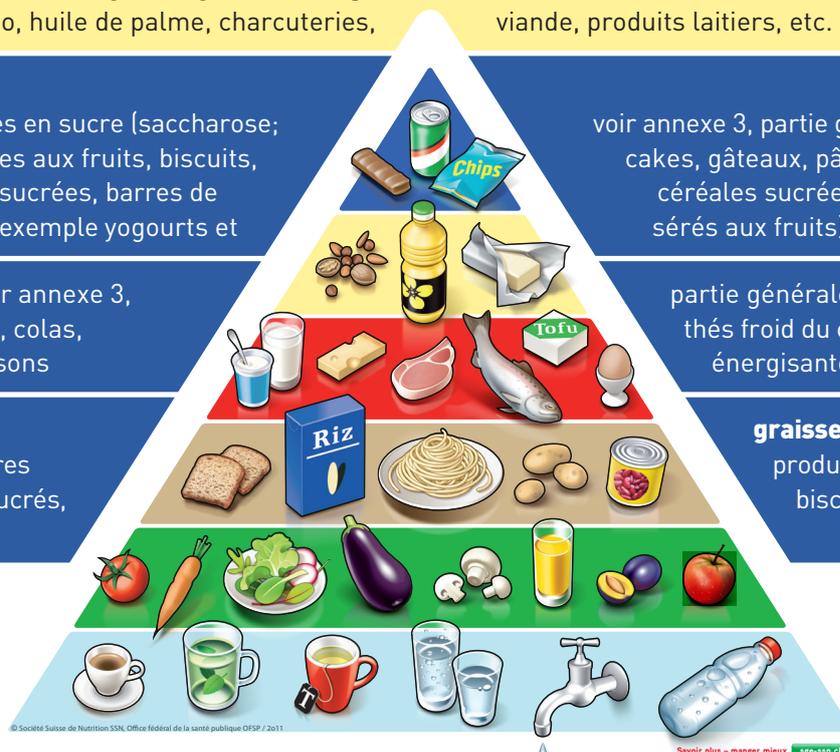
voir annexe 3, partie générale): cakes, gâteaux, pâtisseries, céréales sucrées, produits laitiers sérés aux fruits, confitures, miel.

Boissons sucrées (voir annexe 3, limonades, soft drinks, colas, nectars de fruits, boissons

partie générale): thés froid du commerce, sirops, énergisantes (energy drinks).

Aliments riches en cakes, pâtisseries, autres pâtisseries, desserts sucrés, chips, etc.

graisses cachées: produits de boulangerie/ biscuits pour l'apéritif,



⁴ HOLL = high oleic low linolenic (= grande proportion d'acide oléique, faible proportion en acide linoléique)
HO = high oleic (= grande proportion d'acide oléique)