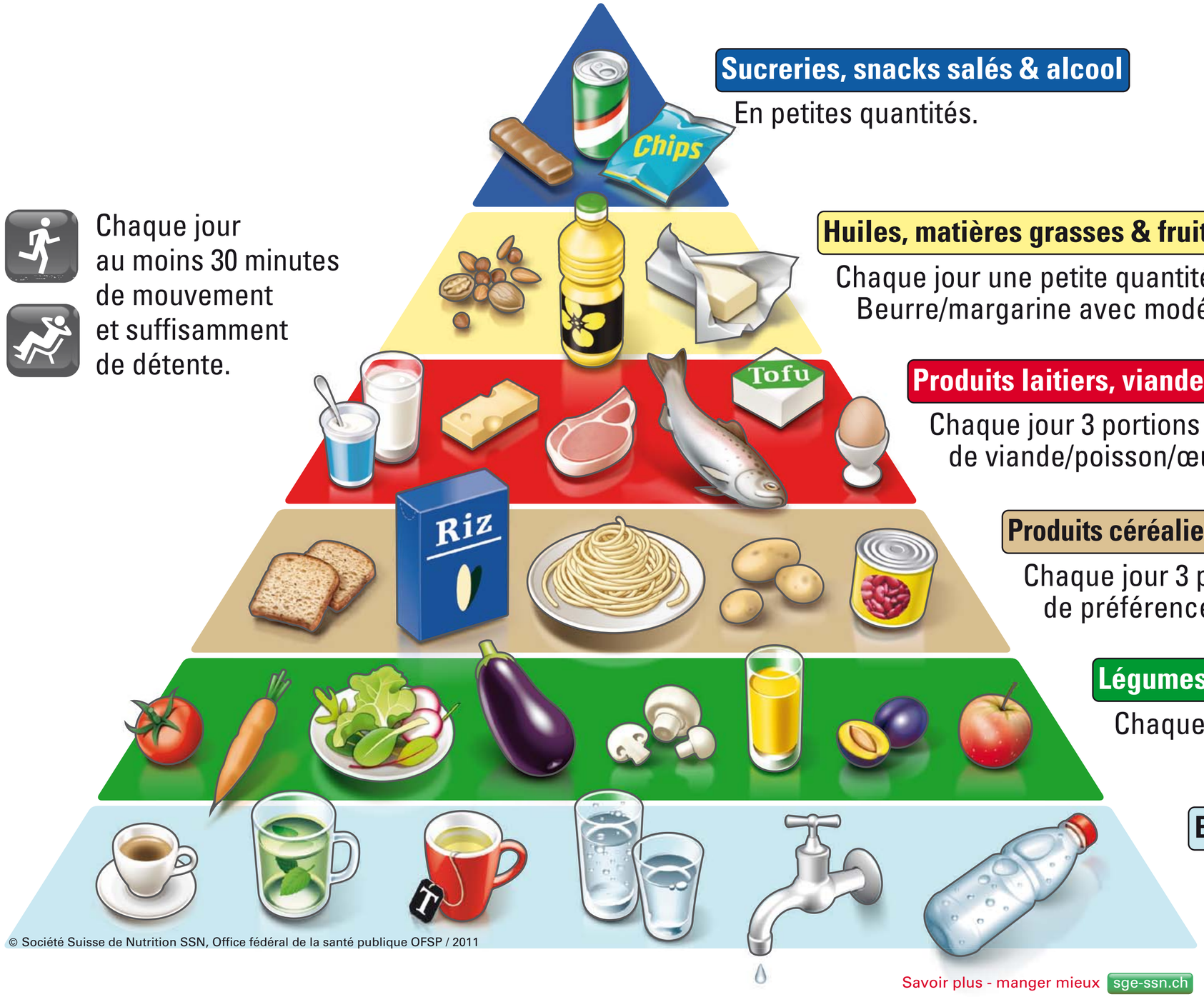
# sant“e”scalade

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE SUISSE




**Sucreries, snacks salés & alcool**

En petites quantités.

**Huiles, matières grasses & fruits à coque**

Chaque jour une petite quantité d’huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

**Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu**

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

**Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses**

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

**Légumes & fruits**

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

**Boissons**

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l’eau.

Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch