

## Les fruits et les légumes

### Valeur alimentaire

#### Teneur en glucides

Les fruits et les légumes sont des aliments riches en eau: 85 à 95 %. Leur valeur énergétique dépend de leur teneur en glucides. Elle est faible pour les légumes (une moyenne de 5 %) et variable pour les fruits:

- 5 % pour les fraises, les framboises, les baies
- 5 à 10 % pour les agrumes (oranges, pamplemousses), les melons, les pastèques, les kiwis
- 10 à 15 % pour les fruits à pépins (pommes, poires) et à noyau (abricots, pêches, prunes...) et l'ananas
- 15 à 20 % pour les raisins, les cerises, les figues et les bananes.

Les glucides sont essentiellement du fructose, qui confère aux fruits et aux légumes un index glycémique bas.

#### Teneur en protéines et en lipides

L'apport en protéines et en lipides des fruits et des légumes est négligeable. Seul l'avocat est riche en lipides, donc il est plus énergétique que les autres légumes.

### Valeur énergétique

Les légumes sont des aliments peu énergétiques. Ils sont très appréciés dans les régimes hypocaloriques car, étant très volumineux dans l'assiette, ils sont rassasiants. La valeur énergétique des fruits varie selon leur teneur en glucides: élevé pour les fruits les plus sucrés (banane) à bas pour les fruits les moins sucrés (fraises).

### Les sels minéraux

Fruits et légumes apportent des sels minéraux.

- Ils sont riches en potassium, richesse alliée à une pauvreté en sodium, ce qui en fait des aliments diurétiques.

- Après les produits laitiers, les fruits et les légumes sont les meilleures sources alimentaires de calcium (en particulier le brocoli, le chou vert, les haricots verts, les agrumes, le kiwi, les baies). Leur calcium est, en général, bien assimilé: la ration de fruits et de légumes couvre 30 à 35 % des besoins.

Une exception doit être faite pour certains fruits et légumes riches en acide oxalique, qui en diminue l'absorption: c'est le cas des épinards, de l'oseille, des blettes, de la rhubarbe.

- Les fruits et les légumes apportent aussi du fer. Les légumes en sont une source appréciable et les fruits en sont une source faible. Cependant, il est mal absorbé (fer non héminique). Les plus riches en fer sont le persil, le cresson, le pissenlit, le brocoli, les champignons, le fenouil et les baies acides. Ce fer est mieux assimilé quand les fruits et légumes sont consommés crus, grâce à la présence de la vitamine C; Les épinards sont riches en fer. Les épinards contiennent du fer (4 %). Mais ce fer est peu assimilé, car il est non héminique car la présence d'acide oxalique en détourne une partie: 5 % est absorbé, le reste

est rejeté dans les matières fécales.

- Ils apportent du magnésium (bananes, figues, légumes à feuilles)
- Ils apportent de l'iode (les légumes frais sont la deuxième source d'iode après les produits de la mer).
- Même si les fruits et légumes apportent une quantité relativement faible d'oligoéléments (cuivre, manganèse, sélénium), la quantité importante consommée en fait des sources non négligeables.

Les vitamines

Les fruits et les légumes sont des sources de vitamines hydrosolubles.

La vitamine C

La teneur en vitamine C des fruits et des légumes varie suivant de nombreux facteurs : espèces, saison, stockage, utilisation

*Les plus riches en vitamine C:*

- *persil, poivron, brocoli, choux, cresson, chou-fleur*
- *cassis, kiwi, fraise, citron, orange*

Le bêta-carotène (ou provitamine A)

Les pigments caroténoïdes dont le bêta-carotène sont responsables de la couleur orange des fruits et légumes. Ils sont associés aux chlorophylles, ce qui explique qu'on les trouve surtout dans les légumes et fruits très colorés.

Les vitamines B

Les légumes frais contiennent des quantités appréciables de vitamines du groupe B (vitamines B2, B3, B9...). Les fruits frais en sont des sources secondaires.

Les fibres alimentaires

Les fruits et les légumes sont une des sources principales de fibres alimentaires. Ils apportent des fibres insolubles (lignine, cellulose et hémicellulose) et des fibres solubles (pectines).

Ce sont les légumes et les fruits consommés crus qui sont les plus efficaces pour lutter contre la constipation (les fibres n'ont pas été attendries et dissociées comme après la cuisson).

## **Les autres végétaux**

### **Les fruits secs**

Abricots, bananes, figues, pruneaux, raisins secs... sont obtenus par déshydratation du fruit frais moyennant une exposition prolongée à une source de chaleur naturelle (soleil) ou artificielle (industrie alimentaire).

On retrouve dans les fruits secs les mêmes composants des fruits frais mais quatre à cinq fois plus concentrés. Leur grande richesse en fibres peut les rendre irritants pour la muqueuse intestinale et même laxatifs. La vitamine C a disparu lors du séchage des fruits.

### Les fruits oléagineux

Amandes, noix, noisettes, cacahuètes, noix de pécan, graines de sésame, pignons de pin, pistaches... apportent des protéines carencées en certains acides aminés indispensables. La complémentation avec les protéines des céréales ou des légumes secs en feront des protéines de bonne qualité.

Ils sont très riches en lipides, constitué essentiellement d'acides gras insaturés ayant un rôle positif pour la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Les fruits oléagineux apportent beaucoup de sels minéraux et d'oligoéléments: phosphore, potassium, fer non héminique, magnésium, zinc, cuivre.

Ils sont riches en vitamine E [noix]. Attention: ils sont très caloriques.

### Les fruits amylacés

Les châtaignes sont plus petites que les marrons et sont à trois par bogue alors que les « marrons » (qui sont en fait des châtaignes et non le fruit du marronnier) sont plus gros et solitaires.

Ils sont riches en glucides sous forme d'amidon, donc énergétiques. Ils apportent des fibres, ce qui leur confère un index glycémique bas. L'apport global en minéraux est important: il est très riche en potassium; l'apport en magnésium est intéressant; le calcium et le fer figurent à des taux appréciables; de nombreux oligoéléments sont présents (manganèse, cuivre, zinc, sélénium, iode). Ils sont aussi une bonne source de vitamines du groupe B.

### Les céréales, la pomme de terre et les légumes secs

#### Les céréales

Les principales céréales sont le blé, le riz, l'avoine, le seigle, le maïs, l'orge, le sarrasin.

Les céréales sont essentiellement constituées de glucides complexes (amidon): 70 à 79 %.

Elles sont très pauvres en lipides, situés surtout dans le germe, qui est éliminé lors de la mouture.

Leur teneur en protéines est de 9 à 12 %. Bien que déficientes en certains acides aminés indispensables (lysine), elles ne sont pas à négliger dans notre alimentation. Associées à un produit laitier ou à des légumes secs, ces protéines voient leur qualité devenir comparable à celle des produits animaux.

Les sels minéraux (phosphore, potassium, magnésium) et les oligoéléments (sélénium, zinc...) se situent en majorité à la périphérie des grains de céréales. La présence d'acide phytique (ou phytates) dans l'enveloppe des céréales gêne l'assimilation de certains sels minéraux (calcium, fer, magnésium, cuivre, zinc...). Lors de leur raffinage, ces sels minéraux vont être en grande partie éliminés ainsi que les phytates.

Il en est de même pour les vitamines (vitamines B), qui se trouvent à la périphérie et dans le germe des grains des céréales.

Les céréales complètes contiennent du son, riche en fibres alimentaires qui ont une action stimulante sur le transit intestinal.

### Digestion

Le pain est un aliment en général très digeste. Il faut bien le mastiquer pour assurer sa

digestion (la digestion de l'amidon commence dans la bouche, grâce à la salive). Il est conseillé aux personnes qui trempent leur pain dans un liquide (cas fréquents des personnes âgées qui ont des problèmes de mastication) de ne pas l'avaler sans l'avoir, au préalable, bien mâché pour l'imprégner de salive.

Le pain frais, chaud, riche en mie peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements). En effet, sa mie est collante et ne s'imprègne pas de sucs digestifs. L'amidon est moins bien digéré, ce qui entraîne flatulences et fermentations au niveau du côlon. Dans ces cas, il faut donner la préférence à un pain légèrement rassis.

Le pain complet ou au son peut entraîner des troubles intestinaux chez les personnes qui ont l'intestin fragile. La cellulose peut irriter la muqueuse intestinale.

### **La pomme de terre**

Elle est riche en glucides sous forme d'amidon (18 %). Elle apporte également des vitamines du groupe B et de la vitamine C. Pour cette dernière, sa teneur est variable suivant la saison; la pomme de terre nouvelle est riche en vitamine C; la pomme de terre stockée pendant six mois est pauvre en vitamine C.

### **Les légumes secs**

Les légumes secs (haricots, lentilles, pois...) sont

- très riches en glucides complexes sous forme d'amidon (55 à 65 %); leur index glycémique étant faible, ils évitent la sensation de faim après un repas.
- Ils sont aussi très riches en protéines (20 %), en minéraux (potassium, magnésium, fer, cuivre, zinc), en vitamines du groupe B et en fibres alimentaires. Leur richesse en protéines est comparable à celle du groupe « viande-poisson- œuf ». Cependant elles sont de moindre valeur, car elles sont déficientes en certains acides aminés essentiels.

Voici quelques conseils pour les rendre digestes:

- les faire tremper le temps nécessaire (lentilles et pois cassés se passent de trempage)
- assurer une cuisson longue et régulière (en autocuiseur, ces temps sont divisés par trois)
- ne pas saler l'eau de cuisson ni utiliser d'eau calcaire, car les légumes secs durciraient
- éviter l'adjonction d'une grande quantité de matières grasses
- les servir en soupe ou en purée, associés à d'autres légumes (pommes de terre, carottes par exemple).

### **Le soja**

Le soja est une plante proche des haricots, cultivés pour ses graines oléagineuses. Elles sont riches en protéines d'excellente digestibilité et de bonne valeur biologique, contiennent des lipides à forte teneur en acides gras mono et polyinsaturés, des glucides simples et complexes, des fibres, des minéraux (magnésium, phosphore) et des vitamines du groupe B.

Soja: à consommer avec modération

Le soja est riche en isoflavones qui sont des phyto-œstrogènes. Chez certaines femmes

ménopausées, une alimentation supplémentée en isoflavones de soja pourraient réduire l'incidence des bouffées de chaleur. Bien que la consommation d'isoflavones ne présente pas de risque l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) conseille de limiter leur apport journalier à 7 mg/kg chez l'adulte.

### **Apport**

*La quantité à consommer dépend de l'activité physique, des habitudes alimentaires. Il est recommandé de manger chaque jour du pain ou un équivalent (200 à 300 g suivant l'activité), un plat de pommes de terre ou de pâtes ou de riz ou de légumes secs (200 à 500 g [poids cuit] suivant l'âge et l'activité).*

### *L'intolérance au gluten*

*Cette affection est responsable de maladies digestives (maladie cœliaque) mais aussi de fatigue et de douleurs aux articulations. Elle ne se guérit pas. Le seul traitement connu à ce jour est l'élimination totale du gluten de l'alimentation. Les céréales à proscrire sont le seigle, l'avoine, le blé, l'orge, le triticale (hybride du seigle et du blé), le kamut et l'épeautre.*

### **Les corps gras**

Les corps gras (ou matières grasses) apportent des lipides indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ils fournissent de l'énergie à notre organisme (1 g fournit 9 kcal ou 38 kJ). Ils apportent des acides gras indispensables à notre organisme (oméga 3 et oméga 6). Certains corps gras apportent de la vitamine E (les huiles) et des vitamines A et D (le beurre).

Grâce aux matières grasses, la saveur des aliments est relevée.

Dans notre alimentation, les corps gras existent sous deux formes:

- **Les corps gras invisibles.** Ils entrent dans la composition des aliments (produits laitiers, viandes...) ainsi que dans la plupart des aliments préparés
- **Les corps gras visibles.** On les ajoute aux aliments pour les assaisonner ou les cuire. Ils ont une origine animale (crème, beurre, graisses animales tels saindoux, suif, canard et d'oie...) ou végétale (huiles d'arachide, de tournesol, de maïs, d'olive, de colza, de soja, d'olive, de noix de coco, de palme, de noix, de pépins de raisin, de noisette...), ou encore mixte, avec les margarines, qui proviennent de mélanges d'huiles végétales et de graisses animales (mais peuvent aussi être faites uniquement d'huiles végétales: margarine de tournesol, de maïs).

### **Les graisses animales**

Les graisses animales les plus courantes sont le lard et le saindoux, la graisse de bœuf ou de

mouton (suif), la graisse de canard et d'oie.

Ce sont des graisses difficiles à digérer car elles sont formées d'acides gras à « chaînes longues ». Elles sont riches en cholestérol. Il faut mentionner aussi les huiles de poisson (hareng) et les graisses de mammifères marins. Elles sont riches en acides gras insaturés. Elles sont surtout utilisées dans l'industrie alimentaire.

### **Les corps gras d'origine végétale**

Ce sont les huiles, que l'on classe en deux catégories:

- les huiles fluides, liquides à 15°C (huiles d'arachide, de tournesol, de maïs, d'olive, de colza, de soja, de noix, de pépins de raisin, de noisettes, de sésame, d'argan...)
- les huiles concrètes, solides, figées dès la température de 15°C (huile de noix de coco, de palme et de palmiste).

Les huiles sont essentiellement constituées de lipides. Elles sont une source importante d'énergie: 100 g d'huile = 900 kcal (3 800 kJ). Elles apportent aussi de la vitamine E.

Si on l'utilise pour cuisiner; la température de l'huile ne doit pas dépasser 180 °C (pour éviter la formation d'acides gras trans qui sont atherogènes).

Les margarines et les matières grasses tartinables

Les margarines et les matières grasses à tartiner sont à la base une émulsion, c'est-à-dire un mélange d'eau et/ou de lait et de matières grasses. Elles contiennent aussi des émulsifiants, des conservateurs, du sel, éventuellement du sucre ou du glucose pour mieux dorer les aliments lors de la cuisson, des arômes; les colorants étant interdits, la couleur jaune vient de l'huile de palme présente en petite quantité qui est de couleur orange. Elles contiennent d'acides gras trans qui sont atherogènes).

### **Conseils de consommation des corps gras**

Les lipides doivent représenter 30 % des apports nutritionnels conseillés dans une alimentation équilibrée, soit, 0,8-1g/kg poids/j. Ces lipides sont apportés par les graisses « cachées » des aliments (viandes, produits laitiers, gâteaux...) et les corps gras. Ces recommandations sont souvent dépassées, cela a parfois des inconvénients pour la santé (maladies cardio-vasculaires, obésité...).

#### *Recommandation*

*Dans une alimentation équilibrée, on compte pour une personne:*

- 10 à 20 g de beurre pour les tartines
- 10 g d'huile pour assaisonner une crudité
- 20 g de graisse ou d'huile pour les cuissons

## Le sucre et les produits sucrés

Le sucre et les produits sucrés (le chocolat, les confitures, les marmelades, les gelées, Les glaces et les sorbets) ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel. Leur caractéristique essentielle est de flatter le palais. Ils apportent surtout du saccharose, vite digéré et qui libère aussitôt du glucose dans le sang (en une demi-heure à une heure).

Cette consommation excessive de sucre et de produits sucrés peut entraîner des problèmes de santé: caries dentaires chez les enfants, obésité, excès de graisse dans le sang (hyperlipidémie). Le sucre ou saccharose ne doivent pas dépasser 10 % de cet apport: 30 à 35 g de sucre par jour (sucre nature ou incorporé à des aliments).

### Le sucre

Le sucre (ou saccharose) est une source d'énergie: 10 g de sucre = 40 kcal (170 kJ). Il ne fournit ni protéines, ni sels minéraux, ni vitamines. On dit qu'il apporte des « calories vides ». Le consommateur a le choix entre sucre blanc et sucre roux.

### Le miel

Le miel est produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Il est constitué de glucides simples: fructose 45 %, glucose et saccharose 35 %. La présence de fructose en quantité importante lui confère des propriétés laxatives. Il contient des enzymes qui facilitent la digestion de ses glucides, vitamines, éléments minéraux.

On attribue à le miel des propriétés thérapeutiques: anti-infectieuse (antiseptique, antibiotique, antifongique), anti-inflammatoire.

### Le chocolat noir

Il est composé de cacao, de beurre de cacao et de sucre; il peut contenir aussi de la lécithine. Sa teneur en cacao peut aller de 40 à 99 %.

- des polyphénols apportés par le cacao, dont en particulier les flavanols, qui ont une action antioxydante. Ils jouent sur le risque de maladies cardio-vasculaires en diminuant le risque d'athérosclérose, en inhibant l'agrégation plaquettaire, et en réduisant la tension artérielle
- des substances toniques à effet stimulant : la caféine, la théobromine et la théophylline
- la phényléthylamine (PEA). D'une structure proche de celle des amphétamines, elle est réputée pour avoir une action antidépresseur et contient de l'anandamide, un neurotransmetteur qui aurait des effets euphorisants. Ces effets expliquent pourquoi nous nous consolons parfois dans le chocolat.

## Les boissons

### L'eau minérale

Elle provient d'une source souterraine, à l'abri de la pollution, microbiologiquement saine. Elle ne subit aucun traitement chimique. Sa composition en sels minéraux et oligoéléments doit être constante. Elle peut posséder des vertus thérapeutiques reconnues.

### **Les boissons rafraîchissantes sans alcool**

Pour la plupart, elles ont l'inconvénient d'apporter du sucre ou édulcorants intense, arômes, conservants, colorants, acidifiants. Ces boissons sont plates ou gazeuses par adjonction de gaz carbonique.

La consommation de ces boissons est donc à limiter; elles n'entraînent pas de sensation de satiété et sont souvent consommées en grande quantité.

### Les jus de fruits

Bien que les jus de fruits soient source de vitamines (vitamine C, de bêta- carotène) et de sels minéraux (calcium), il ne faut cependant pas oublier que la plupart des jus de fruits ont une teneur élevée en sucre.

### Les sodas au cola

Ce sont des boissons gazeuses (par ajout de gaz carbonique) sucrées aromatisées aux extraits végétaux et additionnées d'additifs (colorant: caramel, acidifiants) et d'arômes (caféine).

### Les sodas toniques et les bitters

Ce sont des boissons gazeuses aromatisées aux extraits d'écorces d'agrumes ou avec un arôme d'agrumes, additionnées d'additifs (conservateurs, acidifiants).

### Les boissons aux extraits de thé

Plus communément appelées « thé glacés », ce sont des boissons sucrées aromatisées qui contiennent extraits de thé, additionnées d'additifs.

### Les boissons énergisantes

Ces boissons s'adressent aux adultes en recherche d'énergie et de stimulation. Elles apportent de l'énergie sous forme de sucre, et de la caféine pour ses propriétés stimulantes sur le système nerveux. Elles peuvent aussi contenir d'autres substances: la taurine, acide aminé, et le glucuronolactone, produit à partir du glucose, dont les effets sur les performances physiques et psychiques n'ont jamais été démontrés.

Ces boissons ne sont pas recommandées, même si elles promettent de procurer le plein d'énergie pour une soirée, elles sont déconseillées aux enfants et aux femmes enceintes.

### **Le café**

Le café est la première boisson consommée dans le monde. Il se boit pur ou mélangé avec du lait, de la chicorée. Le café est obtenu à partir de graines de fruits séchés d'un arbuste



(caféier). Sa teneur

- en caféine
- en polyphénols ayant des propriétés antioxydantes
- en quantités non négligeables de potassium

## **Le thé**

Le thé est obtenu à partir des bourgeons et des feuilles terminales du théier.

Les principaux constituants du thé sont :

- la théine ou caféine
- la théobromine et la théophylline, qui ont un effet stimulant **sur l'humeur**, l'intellect et le fonctionnement des reins ; le thé est une boisson diurétique
- les tanins: ce sont eux qui sont responsables de la couleur et du goût astringent du thé, astringence qui devient parfois de l'amertume lorsque le thé est trop infusé. Ces tanins font partie de la famille des polyphénols (les catéchines, les flavonoïdes), qui ont des propriétés antioxydantes. Les tanins ont aussi pour effet de ralentir le transit intestinal: attention! Une trop grande consommation de thé peut entraîner la constipation
- le fluor

Thé et café; la juste mesure

La caféine du café et la théine du thé sont la même substance. Elles ont des effets positifs quand elles sont consommées en quantité raisonnable: vigilance accrue, stimulation du travail intellectuel, augmentation de la concentration, digestion facilitée. Elles sont diurétiques. L'apport maximal quotidien en caféine ou théine est de:

- 300 mg pour les femmes, soit quatre tasses de café ou huit tasses de thé
- 400 mg pour les hommes, soit cinq ou six tasses de café ou huit à douze tasses de thé.

*Par contre, un excès de caféine comme de théine a des effets négatifs: irritabilité, nervosité, insomnie, palpitations.*

## **Les tisanes**

Elles sont obtenues par infusion de plantes médicinales. Elles sont réputées avoir un effet calmant, digestif. Chaque plante ou mélange de plantes a sa spécificité.

## **Les boissons alcoolisées**

L'alcool (sous forme d'éthanol) apporte de l'énergie: 7 kcal (29 kJ) par gramme, ce qui représente un apport important. De plus, certaines boissons alcoolisées contiennent également des sucres, qui contribuent à l'apport énergétique à raison de 4 kcal (17 kJ) par gramme de sucre (vins doux, apéritifs, bières...).

Les boissons alcoolisées sont obtenues soit par fermentation des sucres naturels de jus de fruits ou de céréales, soit par distillation des boissons fermentées précédentes

### Le vin

Il est obtenu par la fermentation alcoolique de raisins frais, foulés ou non, ou de moûts de raisin. Le vin a une composition très complexe: plus de 250 espèces chimiques ont été identifiées.

En plus de l'eau et de l'alcool, il contient des sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre...), des acides *organiques tartrique, malique, citrique, lactique*), des vitamines (les vins rouges sont riches en vitamines B), plus ou moins de tanins (antioxydants).

### La bière

La bière est obtenue à partir de la fermentation d'un moût de céréales germées (le malt, qui peut être à base d'orge

La bière contient de l'eau, de petites quantité de sels minéraux (potassium, phosphore, magnésium), de vitamines (du groupe B), et des glucides (en moyenne 5 %).

### Le cidre

Le cidre provient exclusivement de la fermentation du jus de pommes fraîches ou d'un mélange de pommes et de poires fraîches, extrait avec ou sans addition d'eau potable. On trouve:

Le cidre contient, en plus de l'eau et de l'alcool, du sucre, du potassium.

Le cidre est diurétique et alcalinise les urines. Accélérant le transit intestinal (probablement en raison de la présence de sorbitol), il peut provoquer des diarrhées chez le sujet peu accoutumé à en boire.

### Les alcools

Apéritifs (gin, rhum, vodka, whisky...), digestifs (cognac, armagnac...), tous ces alcools ont une teneur en alcool supérieure à 20 %, pouvant aller même jusqu'à 70 % pour les élixirs. Les boissons distillées ne sont composées que d'eau et d'un fort taux d'alcool.

### *Ce qu'on entend par « modération »*

*Les seuils d'une consommation modérée sont*

- *Chez la femme - une portion d'alcool par jour*
- *chez l'homme, deux portion d'alcool par jour*

*1 portion = 100 ml vin/250 ml bière/25 ml boissons distillées*

*Pas d'alcool pour les femmes enceintes ni pour les enfants.*

## LES BESOINS ALIMENTAIRES - LA PYRAMIDE DES ALIMENTS

1 - La base d'une alimentation saine repose sur les céréales complètes et les huiles végétales : le premier étage de la pyramide.

2 - Au deuxième étage de la pyramide, les légumes sont majoritaires par rapport aux fruits.

3 - Le troisième étage les légumes secs, noix

4 - Le quatrième étage - les sources de protéines animales (poisson, poulet, œufs). Sources médicales préconisent de consommer du poisson frais (de pêche et non d'élevage), voire de la volaille de qualité plutôt que de la viande.

5 - La sixième catégorie sont les produits laitiers. Sources médicales conseillent de restreindre la consommation de produits laitiers tout en démontrant la possibilité et les bienfaits des alternatives végétales comme source de protéines et de calcium notamment.

6 - Le dernier étage est partagé entre la viande rouge, les matières grasses saturées, les sucreries, le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre, les pâtes.

La quantité d'aliments qui constitue une portion dans chaque groupe est listée dans le tableau ci-dessous.

### Pain, Céréales, Riz et Pâtes

1 tranche de pain	30g de céréales pour petit-déjeuner	½ bol de céréales cuites ou une assiette de pâtes
-------------------	--	--

### Légumes

1 bol de légumes-feuilles crus	½ bol d'autres légumes cuits ou crus et émincés
--------------------------------	--

### Fruits

1 pomme, banane, orange moyenne	½ bol de fruits cuits ou en conserve	¾ de tasse de pur jus de fruit (100 % fruits)
------------------------------------	---	--

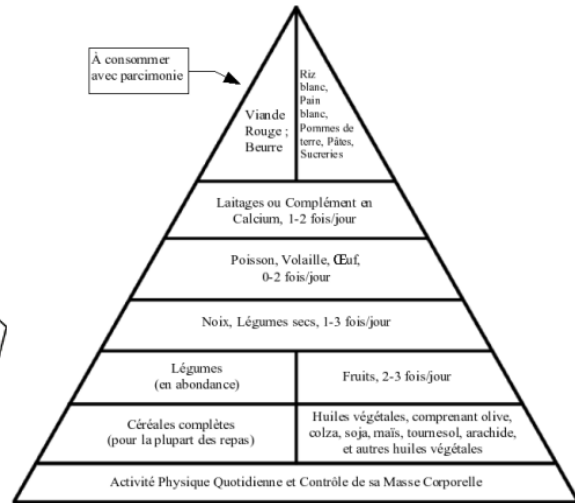
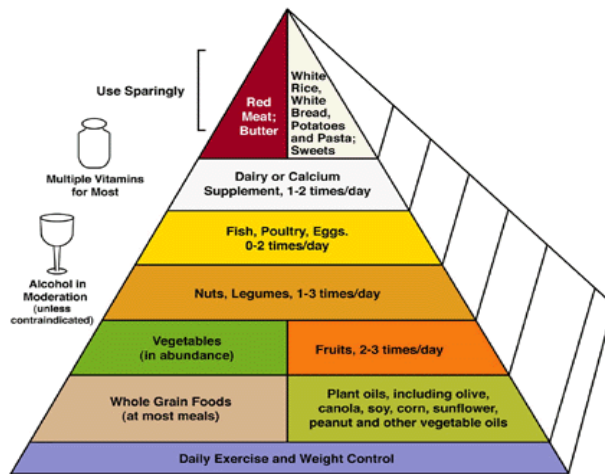
### Lait, Yogourt, Fromage

1 tasse de lait ou 1 yogourt	60 à 90 g de fromage
---------------------------------	----------------------

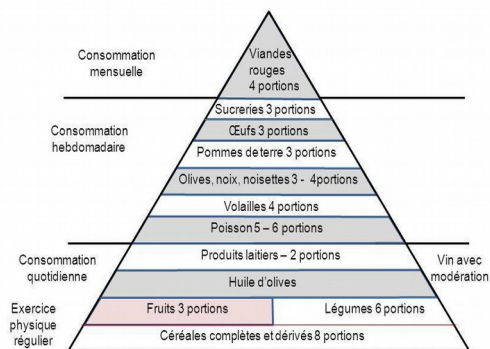
### Viande, Volaille, Poissons, Légumes secs, Œufs...

60 à 90 g de viande maigre, volaille ou poisson	½ tasse de légumes secs cuits ou 1 œuf 2 cuillérées à soupe de purée de noisette comptent comme 30 g de viande maigre
--	---

# Healthy Eating Pyramid



## PYRAMIDE REPRÉSENTANT LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN



44

