

L'ASSIETTE SANTÉ

CONSTITUER UNE ASSIETTE SANTÉ : PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER ET DÎNER

1/2
fruits & légumes
à varier
au fil des saisons

1/4
protéines
viande, poisson,
œufs, produits laitiers,
protéines végétales :
céréales, légumineuses,
oléagineux...

1/4
féculents
céréales complètes :
riz brun, pain à la
farine intégrale,
pâtes complètes...

+ 10-15g
matières grasses
huiles santé : colza, olive...

+ 1,5
litre d'eau par jour
minimum

CALCULER LES PORTIONS DE L'ASSIETTE SANTÉ AVEC LA MAIN

La main

Poisson
130 g

Les 2 mains

Légumes
130 à 160 g

La paume de la main

Viande ou alternative végétale
100 g

Le poing fermé

Pain
30 g

Le pouce

Fromage
15 g

Le petit doigt

Matière grasse
10-15 g

Fruits
80-100g

5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR



**1 petite assiette
de crudités**

1 poire



1 pêche

**1 poignée de
tomates cerise**



2 abricots

**1 poignée
de petits fruits**



1 tomate



Alors, qu'allez-vous
manger au prochain repas ?

Flashez-moi
pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels