50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

manger bouger
Programme National Nutrition Santé

Santé publique France

Illustrations Ruby Taylor – Central Illustration Agency.

Manger, c'est synonyme de plaisir et de convivialité. Mais parfois, ça peut devenir une corvée. C'est pour cela que nous avons élaboré ce petit livre. Il n'a l'air de rien, mais il contient 50 idées pour mieux équilibrer votre mode de vie. De quoi lutter contre les « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » et les « on ne commanderait pas quelque chose à manger ? ». Dans ce livre, vous retrouverez des astuces simples à intégrer jour après jour comme bon vous semble. Parce que chaque petit pas compte et finit par faire une différence. Et si vous commenciez ?

50 astuces pour manger mieux et bouger plus

p.6 Pour le petit déjeuner

p.8 Pour le déjeuner et le dîner

p.19 Pour les petits creux et l'apéritif

p.20 Pour faire le point sur les portions

p.23 Pour les courses

p.25 Pour gagner du temps en cuisine

p.28 Pour manger mieux sans se ruiner

p.30 Pour bouger plus au quotidien

Pour le petit déjeuner

1. Bien s'hydrater pour bien commencer la journée.

Un thé ou un café peu ou pas sucré vous apporteront l'eau dont votre corps a besoin.

2. Un fruit entier plutôt qu'un jus de fruits.

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Alors, optez plutôt pour un fruit entier. Et si vous ne pouvez pas vous passer de jus, prenez le temps de presser un fruit vous-même !

3. Le pain, c'est mieux complet ou aux céréales.

Les aliments complets sont naturellement riches en fibres. Dégustez une ou deux tartines de pain complet ou aux céréales légèrement beurrées. Si vous préférez les céréales, aucun problème mais prenez les plus simples, peu ou pas sucrées. Le Nutri-Score peut vous aider à choisir en rayon.

4. Vous aimez le fromage ? Ça tombe bien.

Au petit déjeuner, un morceau de fromage, un yaourt ou un peu de lait font très bien l'affaire.

5. Vous n'avez pas faim le matin ?

Alors pensez à emporter une tranche de pain, un yaourt ou un fruit à manger dans la matinée. C'est plus rassasiant et mieux qu'une viennoiserie.

Aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.

Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour, à alterner entre lait, yaourt, fromage et fromage blanc. On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.

YAOURT

Pour le déjeu

6. Seul ou accompagné, prenez le temps de manger.

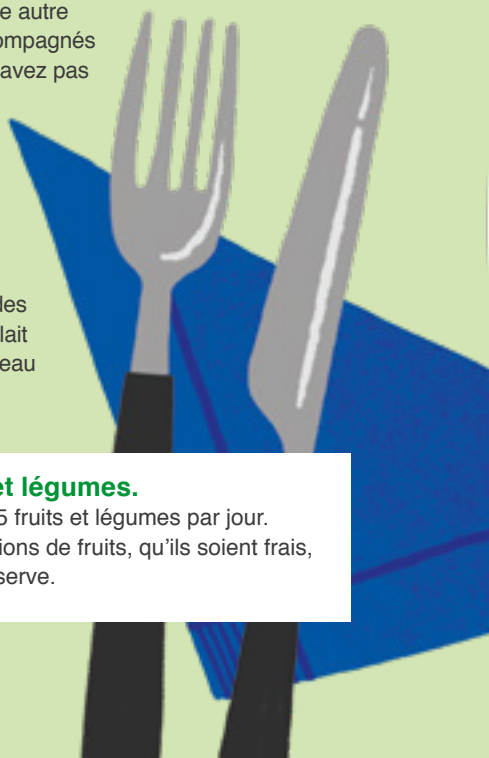
On dit souvent qu'un repas équilibré, c'est entrée + plat + dessert. Mais ce n'est pas si simple de trouver le temps de faire ça tous les jours. En fait, l'essentiel c'est surtout de manger varié et sans se presser.

7. Les légumes, une bonne entrée en matière.

Prendre une entrée, c'est un bon moyen de consommer des légumes : une soupe, des crudités ou une petite salade composée.

8. Comment avoir une alimentation équilibrée ?

Prévoyez toujours une bonne portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal, accompagnés de volaille, de poisson, d'œufs ou de viande. Si vous n'avez pas fait d'entrée, ajoutez plus de légumes. En version végétarienne, servez une assiette de légumes avec des féculents et des légumes secs. Lorsque ces deux derniers sont associés, ils fournissent une excellente source de fibres et de protéines végétales. En dessert, terminez par un fruit, frais ou en compote peu sucrée, ou bien par un yaourt ou un morceau de fromage. Attention, les crèmes desserts, flans, etc. ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés. Enfin, rappelez-vous que l'eau est la seule boisson recommandée.



Augmenter les fruits et légumes.

Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour.
Par exemple, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.

ner et le dîner

9. Les féculents, c'est mieux quand ils sont complets.

Pain, riz, pâtes, semoule ou pomme de terre, vous pouvez consommer des féculents tous les jours. Quand ils sont à base de céréales, choisissez-les complets car ils sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés (préférez par exemple le pain complet au pain blanc). Si vous le pouvez, privilégiez les féculents complets bio.

10. Les féculents complets, une habitude à prendre.

Vous trouvez le goût des aliments complets différent ?
C'est vrai, mais c'est une nouvelle habitude à prendre. Allez-y progressivement en remplaçant les pâtes ou le riz standard par leurs versions semi-complètes.

11. Pâtes, riz, semoule, pas plus compliqué quand c'est complet.

Si le riz complet est plus long à cuire, c'est moins le cas des pâtes. Quant à la semoule et au boulgour fin, il suffit de les réhydrater pendant quelques minutes avec de l'eau. Pour un plat vite réalisé et délicieux, accompagnez-les de légumes surgelés ou d'un reste de ratatouille et d'un petit bocal de pois chiches.

Aller vers les féculents complets.
Il est recommandé de consommer au moins un féculent complet par jour (pain, pâtes, riz, semoule…).

Le saviez-vous ?
Le pain blanc ou les pâtes standard sont des féculents raffinés. Ils sont à base de farine blanche issue de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe et sont donc pauvres en fibres, en minéraux et en vitamines. Les féculents complets contiennent, eux, tous les éléments nutritifs du grain.

Plus d'astuces sur mangerbouger.fr

12. Pensez aux légumes secs plus souvent.

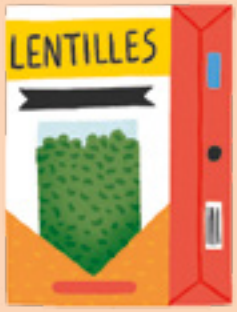
Et si vous consommiez plus de légumes secs comme les lentilles, les haricots blancs ou rouges, les flageolets, les pois chiches ou les pois cassés ? Quand ils sont associés à des produits céréaliers comme les pâtes, le riz ou la semoule, ils peuvent même remplacer la viande ou la volaille.

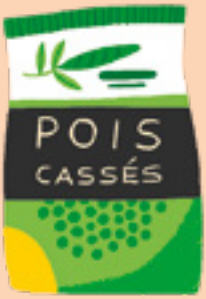
13. Variez les farines, multipliez les bienfaits.

Mélangées à la farine de blé traditionnelle, les farines de lentilles, de pois chiches ou de pois cassés sont parfaites pour faire des crêpes ou des cakes salés ou sucrés. Essayez ! En plus, on les trouve désormais en grande surface.

14. Les pâtes aux légumes secs, ça change des pâtes !

Les pâtes à base de farines de pois chiches, de lentilles ou de pois cassés sont une manière très simple de manger des légumes secs autrement.





15. Oubliez tout ce que vous savez sur les légumes secs.

Contrairement aux idées reçues, les légumes secs ne font pas grossir et ne sont pas si longs à préparer. Par exemple, les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin de temps de trempage. Les haricots secs, les pois chiches et les fèves nécessitent de tremper au moins 12h avant la cuisson, mais si vous n'avez pas le temps, vous pouvez les trouver précuits en bocaux ou en conserves, ou encore surgelés, prêts à réchauffer.

16. Le chili sin carne, une recette express.

Pour préparer rapidement un chili végétarien, mélangez une boîte de haricots rouges à une boîte de tomates concassées et servez simplement avec du riz, en saupoudrant le tout d'herbes fraîches ou surgelées : persil, coriandre…

17. Des pâtes aux légumes et pois cassés, une bonne idée.

Voilà un plat complet et très facile à préparer. Parce que les pois cassés n'ont pas besoin de pré-tremper, vous pouvez les faire cuire en même temps que les pâtes. Pendant ce temps-là, faites cuire un poivron rouge coupé en dés. Mélangez, c'est prêt !

Augmenter les légumes secs.

Il est recommandé de consommer au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.

THON
POISSON
BLANC
SURGELÉ

18. Un repas simple à base de poisson ? C'est dans la boîte.

Le poisson peut être consommé sous toutes les formes : frais, surgelé ou en conserve. Les conserves de maquereaux, de sardines, de thon au naturel ou les crevettes en barquette sont parfaites pour composer rapidement un bon repas. Servez-les par exemple avec des pommes de terre vapeur et une betterave achetée sous vide en entrée.

19. Le poisson, simplicité sur toute la ligne.

Bien meilleur qu'un poisson en sauce en barquette prêt à réchauffer, le poisson nature (frais ou surgelé) a juste besoin d'être cuit quelques minutes au micro-ondes. Avec un peu de sel et de poivre, du citron et même de l'aneth si vous avez, le tour est joué !

20. Pas chers et délicieux, n'oubliez pas les œufs.

Contrairement à certaines idées reçues, ils peuvent être consommés plusieurs fois par semaine : à la coque, au plat, durs ou mollets, en omelette avec du pain complet et de la salade…
Il existe de nombreuses recettes rapides à préparer à base d'œuf.

21. Pour varier les goûts et les plaisirs.

Dans la semaine, vous pouvez alterner la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs.

Alterner les poissons gras et maigres.

Consommez du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) car les poissons gras sont riches en oméga 3. Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, mais certains poissons peuvent contenir des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

Réduire la viande.

Privilégiez la volaille et limitez les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine. 500 g de viande (hors volaille) par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

22. Mollo sur le sel.

Choisissez plutôt du sel iodé (c'est indiqué sur l'étiquette) et goûtez toujours avant de saler. Mieux vaut ne pas resaler les plats préparés, ils le sont déjà souvent trop ! Et progressivement, mettez un peu moins de sel. Vous vous y habituerez très vite !

23. Attention au sel caché.

La majorité du sel que nous consommons se trouve dans les aliments transformés comme la charcuterie, les plats préparés, les soupes déshydratées, le fromage ou le pain. Attention donc à ne pas trop en manger.

24. Du goût à tous les coups !

Relevez simplement la saveur d'un plat en ajoutant épices, condiments, aromates et fines herbes fraîches, séchées ou surgelées. Si ces ingrédients peuvent vous sembler un peu chers, on en consomme très peu chaque jour et ils se gardent longtemps !

25. Rien n'est aussi bon qu'une vinaigrette maison.

Une vinaigrette maison, c'est rapide à préparer et surtout, vous savez ce qu'il y a dedans ! Contrairement aux vinaigrettes du commerce, la vôtre ne contiendra ni sucre, ni additif, et c'est vous qui choisirez vos huiles. Privilégiez l'huile de colza et l'huile de noix qui sont riches en oméga 3. Si l'huile de colza est bon marché, l'huile de noix est plus chère mais vous pouvez la compléter par une autre huile ou n'en consommer que de temps en temps. Et bien sûr, pensez à l'huile d'olive.

Réduire le sel.

Il est recommandé de réduire le sel en cuisinant et à table, ainsi que la consommation de produits salés.

Aller vers l'huile de colza, de noix et d'olive.

Les matières grasses ajoutées (huile, beurre ou margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Quand vous cuisinez, préférez l'huile et réservez le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes cuits.

HERBES DE PROVENCE
ESTRAGON
CUMIN
CORIANDRE
ANETH
POIVRE NOIR
MOUTARDE
PAPRIKA
SEL IODÉ

Réduire les boissons sucrées.

Tous les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, et les boissons dites “énergisantes” doivent être limités le plus possible. Dans tous les cas, pas plus d’un verre par jour.

Pour les petits creux et l'apéritif

26. Bien combler une petite faim.

Plutôt qu'une barre chocolatée, prenez un fruit ou une tranche de pain aux céréales. Dans la journée, une petite poignée de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes ou les amandes est aussi parfaite pour calmer un petit creux.

27. Les légumes à l'apéritif, une bonne idée à partager !

Le jus de légumes à l'apéritif, on essaie ?
En amuse-bouche, trempez des bâtonnets de carotte ou de concombre, des tomates cerises ou des radis dans du fromage blanc, du houmous ou du caviar d'aubergine. Et si vous prenez un verre d'alcool ou une boisson sucrée, gardez bien en tête les recommandations ci-dessous.

Réduire l'alcool.

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation d'alcool à 2 verres maximum par jour et pas tous les jours.

Augmenter les fruits à coque.

Il est recommandé de consommer une petite poignée par jour de fruits à coque non salés, car ils sont riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes, pistaches…

Le saviez-vous ?

Un quart des aliments consommés dans la journée par les adultes en France est consommé entre les repas, en collation ou à l'apéritif. Ce sont souvent des produits sucrés ou salés mais aussi des boissons sucrées et de l'alcool, ce qui favorise la prise de poids.

Pour faire le point sur les portions

28. Faites attention aux quantités.

Prenez plaisir à manger mais faites attention aux quantités et à la taille des portions de certains aliments. Dans votre assiette, donnez la part belle aux légumes et aux féculents et légumes secs par rapport à la viande. Et si vous allez au fast-food de temps en temps, privilégiez le hamburger “de base” avec un seul steak haché et évitez les maxi portions de frites.

29. Une portion, ça représente quoi ?

Quand on parle de “5 fruits et légumes par jour”, cela signifie 5 portions de fruits et légumes, crus ou cuits. Mais une portion, ça représente quoi ? Pour vous y retrouver, voici quelques exemples. Si vous en mangez moins, sachez qu’augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. Pensez-y aussi quand vous achetez des plats préparés. Pour les produits laitiers, alternez entre yaourt nature, fromage blanc, différents fromages, lait. N’oubliez pas que le fromage râpé dans les pâtes ou le gratin compte pour 1 produit laitier.

EXEMPLES DE PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES

LA MOITIÉ DE 1 ASSIETTE DE LÉGUMES CUITS (ENVIRON 80g)

1 PETITE ASSIETTE OU 1 PORTION TYPE SELF-SERVICE DE CRUDITÉS (ENVIRON 80g)

1 BOL OU ASSIETTE CREUSE DE SOUPE DE LÉGUMES

2 À 4 TRANCHES D'ANANAS (FRAIS OU AU SIROP)

1 BONNE POIGNÉE DE PETITS FRUITS

2 FRUITS DU TYPE ABRICOT

1 POT DE COMPOTE INDIVIDUEL OU 2 GROSSES CUILLÈRES À SOUPE DE COMPOTE MAISON

1 FRUIT DU TYPE POIRE

TOMAT
POIS

Pour les courses

30. La liste, le secret pour bien faire les courses.

Pour acheter ce dont vous avez vraiment besoin, faites une liste de courses. C'est un bon moyen de ne pas se laisser tenter par le superflu. En plus des produits frais, n'hésitez pas à acheter des surgelés, mais également des conserves non cuisinées, elles sont très pratiques pour préparer rapidement un repas.

31. Jamais à sec de féculents et de légumes secs.

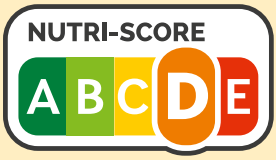
C'est très pratique d'avoir toujours quelques basiques dans les placards, comme des pâtes complètes, de la semoule complète, ou du riz complet. N'oubliez pas non plus les légumes secs, ils sont à la base de plein de plats et sont riches en fibres.

32. Des conserves pleines de qualités.

En boîte ou en bocal, les conserves gardent la plupart des éléments nutritifs des aliments. Privilégiez les aliments "nature" ou peu préparés comme les légumes et les légumes secs, le thon au naturel ou les sardines à l'huile plutôt que les conserves de plats préparés. En plus, elles sont économiques !

33. Doucement sur les produits ultra-transformés.

Les produits ultra-transformés sont souvent gras, sucrés ou salés. Ils contiennent aussi de nombreux additifs comme les colorants, émulsifiants, conservateurs que l'on retrouve dans la liste des ingrédients souvent avec la lettre E. Parce qu'on ne connaît pas encore précisément leur impact sur la santé humaine, il est conseillé de réduire leur consommation et de privilégier par précaution les produits sans additifs ou avec la liste d'additifs la plus courte.



34. Le Nutri-Score vous accompagne pendant vos courses.

Le Nutri-Score peut vous aider à choisir parmi plusieurs produits pour limiter votre consommation de produits classés D et E. Les céréales sucrées du petit déjeuner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes desserts, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés contiennent souvent trop de sucre, de gras ou de sel.

35. L'appli qui vous dit tout sur vos produits.

Pour connaître le score de tous les produits alimentaires industriels, il existe plusieurs applications. Nous, on vous recommande OpenFoodFacts. Testez-la, vous y prendrez goût !

Réduire les produits sucrés, salés et les produits avec un Nutri-Score D et E.

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, salés, sucrés et ultra-transformés.

Réduire la charcuterie.

Limitez la charcuterie à 150 g par semaine. Cela correspond à environ 3 tranches de jambon blanc. Les saucisses, les lardons, le bacon, le jambon de volaille, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font aussi partie de la charcuterie. Parmi ces aliments, privilégiez le jambon blanc et le jambon de volaille.

Pour gagner du temps en cuisine

36. Mieux manger, ce n’est pas se compliquer la vie.

Ne vous obligez pas à changer de menu chaque semaine, choisissez des plats faciles à réaliser ou améliorez un plat que vous connaissez déjà. Une vingtaine de recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons. Rendez-vous sur mangerbouger.fr. À la rubrique de la fabrique à menus, vous trouverez plein d’idées de menus, de recettes et un petit coup de pouce pour la liste de courses.

37. Le “c’est moi qui l’ai fait” plutôt qu’un plat préparé.

Le mieux si vous pouvez, c’est de cuisiner le maximum de choses vous-même. Ce n’est pas toujours facile quand on manque de temps ou d’énergie, ou qu’on n’a pas envie… Mais pas besoin d’être un cordon bleu ! Avec un peu d’anticipation, on peut progressivement consommer un peu moins de plats préparés dans la semaine, et un peu plus de “fait maison”. Chaque petit pas compte pour améliorer son alimentation, et souvent, la rendre plus savoureuse.

38. Le week-end, planifiez les menus de la semaine.

Planifier vos menus à l’avance vous permet de vérifier l’équilibre global de votre alimentation, de limiter votre consommation de plats préparés et de bien faire vos courses. Faites participer toute la famille ! Et puis, vous n’aurez plus à vous demander “qu’est-ce qu’on mange ce soir ?”.

39. Et si on se passait de la salade en sachet ?

Le week-end, prenez un peu de temps pour nettoyer salade et radis achetés au marché et conservez-les dans un torchon dans le bac à légumes du frigo pour les utiliser les jours suivants. Ils seront meilleurs et moins chers qu'une salade ou des crudités sous vide, même si ça dépanne de temps en temps. Et pour apporter de la saveur, pourquoi pas saupoudrer votre salade de quelques noix ou amandes ?

40. Des légumes tout prêts, toujours sous la main.

Pour accompagner des pâtes, de la semoule ou du riz complets, rien de tel que des légumes cuits. Courgettes, courges, poivrons, aubergines, tomates, vous pouvez les faire cuire tous ensemble au four ou à la vapeur et les conserver quelques jours au frigo. Sinon, des légumes surgelés ou en conserve nature sont aussi bien pratiques. Préparée à l'avance, la soupe de légumes peut être congelée par portions.

41. Prévoir un peu plus large pour plus tard.

Pour avoir un ou deux repas d'avance, cuisiner en plus grande quantité est une très bonne idée. Utilisez les restes le lendemain, emportez votre repas au travail ou congelez pour plus tard. Autre astuce si vous avez un peu de temps, le plat mijoté. Préparez-en suffisamment pour plusieurs repas et congelez tout ce que vous ne mangerez pas tout de suite. Si vous avez un autocuiseur (ou une cocotte-minute), vous réduirez considérablement le temps de cuisson de vos aliments.

Plus d'astuces sur mangerbouger.fr

COUSCOUS

Pour mieux mang

42. Mieux manger, ça commence par mieux consommer.

Bien manger, c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison. Et si vous le pouvez, choisissez des fruits, légumes, légumes secs et féculents complets bio.

43. Plus de légumes secs et moins de viande, c'est bon pour l'environnement.

De tous les aliments, c'est la viande qui a le plus grand impact sur le climat. Champions de l'agriculture durable, les légumes secs, eux, n'ont pas besoin d'engrais, ils enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau.

44. Un petit tour en fin de marché.

Certains commerçants "soldent" les fruits et légumes qui leur restent. Si vous n'avez pas le temps de faire le marché, les discounts alimentaires proposent également des fruits et légumes frais, parfois bio et à bon prix.

er sans se ruiner

45. Et peu à peu, vous mangez mieux.

Le bio permet de manger des fruits et légumes sans trace de pesticides, on peut donc manger la peau. Certes, ils sont souvent plus chers. Mais en mangeant moins de viande, moins de produits transformés et plus d'aliments de saison, votre porte-monnaie s'y retrouve.

46. L'eau du robinet : le bon tuyau.

Consommer de l'eau du robinet, c'est réduire ses déchets et ses dépenses. Parce qu'elle est contrôlée régulièrement, elle offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire. L'eau en bouteille, quant à elle, impacte fortement l'environnement : matières premières non renouvelables, impacts liés au transport, production de déchets…

Pour bouger pl

47. Allez-y progressivement !

Transformez petit à petit votre mode de vie en augmentant votre activité physique et en réduisant le temps passé assis. Si vous n'en avez pas l'habitude, allez-y doucement : un peu d'activité physique, c'est déjà bien, plus c'est encore mieux ! Si vous reprenez ou si vous débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.

48. Au quotidien, ne manquez pas une occasion de bouger plus.

Changez vos habitudes en prenant les escaliers, déplacez-vous à vélo ou à pied, ou encore, choisissez une activité qui vous plaît comme la natation, les jeux de ballon avec les enfants, le jardinage... Préférez les modes de déplacement actif pour aller vers vos courses (marche à pied, vélo…), cela permet de bouger et c'est meilleur pour l'environnement. Portez vos emplettes, c'est aussi bon pour les muscles, à condition qu'elles ne soient pas trop lourdes. Sinon un cabas à roulettes est utile.

49. Un peu de renforcement musculaire chez soi.

Même si vous n'êtes pas inscrit dans une salle de sport, vous pouvez très bien vous programmer des séances 2 ou 3 fois par semaine pour développer votre endurance (course à pied…) renforcer vos muscles (exercices de gymnastique, de musculation) et votre souplesse (yoga, étirements…).

50. Restez moins assis dans la journée.

Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis. Vous pouvez enregistrer un rappel sur votre mobile pour faire une pause, pendant votre journée de travail. Au moins toutes les 2 h, levez-vous et marchez quelques minutes.

Réduire le temps passé assis.

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h. En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis : attention, par exemple, au temps consacré aux écrans.

us au quotidien

Augmenter l'activité physique.
Il est recommandé de faire au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour. Pour plus de bienfaits sur la santé, vous pouvez faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Les fruits et légumes

Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.

Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.

Le fait maison

L'activité physique

Aller vers ↱

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets

Les poissons gras et maigres en alternance

L'huile de colza, de noix, d'olive

Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

Les aliments de saison et les aliments produits localement

Les aliments bio

Réduire ↘

L'alcool

Les produits sucrés et les boissons sucrées

Les produits salés

La charcuterie

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

DT05-217-20B

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER.FR