

**Chaque groupe d'aliments a un intérêt nutritionnel qui lui est propre. Tous les groupes sont indispensables à l'équilibre alimentaire à l'exception de celui des produits sucrés.**

## En pratique pour l'équilibre alimentaire

- Se rapprocher des consommations journalières recommandées.
- Varier son alimentation.
- Répartir les prises alimentaires en 2 à 4 par jour, selon l'appétit et le mode de vie.
- Compléter un repas léger ou insuffisant par une collation. Les aliments manquants au repas précédent sont à privilégier.

Les quantités d'aliments peuvent être précisées avec l'aide d'un diététicien. Elles varient selon le sexe, l'âge, le poids et l'activité physique.

## En pratique pour l'activité physique

Limitier la sédentarité en alternant les activités :

- De renforcement musculaire (escaliers, gymnastique...)
- D'assouplissements (étirements, yoga...)
- D'endurance d'intensité modérée à élevée (marche, vélo...)

L'âge ou la sédentarité installée ne doivent pas être des freins pour commencer la pratique d'une activité physique quotidienne et plaisante.

## Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- un bilan éducatif
- un e-learning
- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif  
3-5 rue de Metz  
75010 Paris  
Tél.: 01 48 01 93 08  
dietetique@renif.fr  
www.renif.fr

Rénif janvier 2019



# L'équilibre alimentaire



**Les aliments avec les mêmes caractéristiques nutritionnelles sont classés en 7 groupes.**

## Les fruits et les légumes



Ce groupe inclut : les légumes, les fruits frais et séchés\*\*.

Ils apportent :

- des fibres,
- de la vitamine C et d'autres vitamines,
- des minéraux,
- des glucides, surtout dans les fruits,
- de l'eau.



Les fruits oléagineux\*\* (avocats, noix, olives, amandes...) apportent, eux, des fibres, des minéraux, des lipides, des protéines et peu de glucides.

**Consommation journalière recommandée :**

- 1 à 3 fruits
- 2 à 4 parts de légumes

## Les produits laitiers



Ce groupe inclut : le lait, les laitages (yaourts, petits suisses, fromages blancs...) et les fromages\*.

Ils apportent :

- du calcium et d'autres minéraux,
- des protéines d'origine animale,
- des lipides et des glucides en quantités variables selon les produits,
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines.

Attention : les jus végétaux (soja, avoine, riz...) et leurs dérivés ne sont pas des produits laitiers.

**Consommation journalière recommandée :**

- 3 produits laitiers dont une seule part de fromage\*

## Les viandes, poissons, œufs



Ce groupe inclut : les viandes, les volailles, les abats, les gibiers, les charcuteries\*, les œufs, les poissons, les coquillages\* et les crustacés\*.

Ils apportent :

- des protéines d'origine animale,
- du fer et d'autres minéraux,
- des lipides en quantité et qualité variables,
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines.

**Consommation journalière recommandée :**

- 1 à 2 parts (une part ≈ 100 à 120 g) dont :
  - poisson : au minimum 2 parts par semaine
  - viande (hors volaille) : au maximum 500 g par semaine
  - charcuterie : au maximum 150 g par semaine

## Les féculents



Ce groupe inclut : les céréales (blé, riz, maïs, avoine, sarrasin, épeautre...) et leurs dérivés (pain\*, biscottes\*, farine, pâtes, semoule...), les légumes secs\*\* (lentilles, pois, haricots secs...), le quinoa, les pommes de terre et les autres tubercules (patates douces, manioc, igname...).

Ils apportent :

- des glucides,
- des protéines d'origine végétale,
- des fibres, en particulier dans les légumes secs\*\* et les céréales complètes\*\*,
- des minéraux,
- des vitamines du groupe B.

**Consommation journalière recommandée :**

- à chaque repas, dont des légumes secs\*\* 1 à 2 fois par semaine

\*Riche en sel, à consommer avec modération

\*\*Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

## Les matières grasses



Ce groupe inclut : le beurre, l'huile, la margarine, la crème fraîche, les graisses animales (oie, canard ou saindoux), le lait de coco, la crème de coco, la pâte d'arachide\*\*...

Elles apportent :

- des lipides de qualité variable,
- des vitamines : A (beurre) et E (huile).

**Consommation journalière recommandée :**

- à chaque repas en quantités modérées. Privilégier les matières grasses d'origine végétale à l'exception des graisses de palme et de coco.

## L'eau, les boissons sucrées et/ou alcoolisées



Ce groupe inclut : l'eau, le café, le thé, les eaux aromatisées, tous les jus de fruits\*\*, les sodas, le vin, la bière et les autres boissons alcoolisées.

Elles apportent :

- de l'eau,
- des glucides et/ou de l'alcool pour certaines.

**Consommation journalière recommandée :**

- au minimum 1,5 litre
- L'eau est la seule boisson indispensable.
- limiter les boissons sucrées et consommer avec modération les boissons alcoolisées.

## Les produits sucrés



Ce groupe inclut : les bonbons, le chocolat\*\*, les confitures, le miel, les sorbets, les glaces, les pâtisseries\*, les biscuits\*...

Ils apportent :

- des glucides,
- des lipides pour certains.

**Consommation journalière recommandée :**

- avec modération pour le plaisir. Ils ne sont pas indispensables à notre santé.