

Conseils de la pyramide alimentaire suisse

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011
www.sge-ssn.ch

Boissons

Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Sucreries, snacks salés et alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

Huiles, matières grasses et fruits à coque

Utiliser 2 à 3 cuillères à soupe (20–30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Consommer chaque jour 1 portion (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée chaque jour.

Viande, poisson, oeufs et tofu

Consommer chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'oeufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternier entre ces différentes sources de protéines.

1 portion correspond à :

- 100–120 g de viande/volaille/poisson/tofu/ Quorn/seitan (poids cru) ou
- 2–3 oeufs ou
- 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou
- 60 g de fromage à pâte molle ou
- 150–200 g de séré/cottage cheese.

Produits laitiers

Consommer 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour.

1 portion correspond à :

- 2 dl de lait ou
- 150–200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou
- 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou
- 60 g de fromage à pâte molle.

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Consommer 3 portions par jour. Choisir les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à :

- 75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou
- 60–100 g de légumineuses (poids sec) ou
- 180–300 g de pommes de terre ou
- 45–75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet/flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres céréales (poids sec).

Légumes et fruits

Consommer 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.