

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE

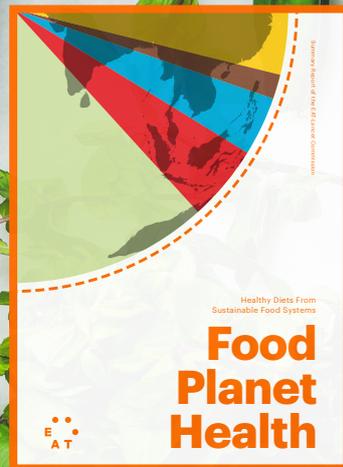


Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels  
de la santé ©2019

# Une assiette à la fois **SAIN** & **DURABLE**

LE RÉGIME ALIMENTAIRE PLANÉTAIRE SELON  
LA COMMISSION EAT-LANCET



## PRIORITAIRE

● Légumes



● Fruits



● Céréales complètes



● Légumineuses



● Fruits à coque



● Poisson



## FACULTATIF

● Produits laitiers



● Œufs



● Volaille



## À LIMITER

● Viande rouge



● Féculents



# PRIORITAIRE

Rajoutez minimum 2x/jour  
des légumes à vos repas



LÉGUMES

300 g/jour

+/- 2 x 100 g/jour



200 g/jour

FRUITS



232 g/jour

CÉRÉALES COMPLÈTES

Consommez des céréales  
complètes à chaque repas



75 g/jour

LÉGUMINEUSES



FRUITS À COQUE

50 g/jour



28 g/jour

POISSON



+/- 2 x 100 g/semaine



Intégrez les légumineuses  
à votre **alimentation**  
quotidienne



Mangez plus  
de fruits à coque



# FACULTATIF



**PRODUITS LAITIERS**

**250 g/jour**

2 portions de  
produits laitiers/jour



(125 g)



(150-200 ml)

**13 g/jour**



**ŒUFS**

1,5 pièce/semaine



**29 g/jour**



**VOLAILLE**

+ - 2 x 100 g/semaine



# À LIMITER

Soit moins  
de 50% de la  
consommation  
moyenne

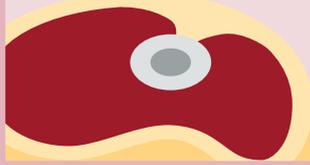
+/- 1 x 100 g/semaine



> Jusqu'à max. 28 g/jour

14 g/jour

VIANDE ROUGE



Bœuf, agneau et porc

50 g/jour

FÉCULENTS

Pommes de terre ou manioc

2x 175 g/semaine



Référence: Commission EAT-Lancet, Rapport de synthèse, Une alimentation saine issue de production durable 2019\*.

\* Ce rapport formule des lignes directrices pour combiner la durabilité et la santé dans l'assiette. La Commission EAT-Lancet précise que l'ensemble de la population mondiale ne doit pas adopter le même régime alimentaire. Des interprétations et adaptations locales sont possibles, le régime devant être adapté à la culture, à la géographie et à la démographie de la population.