

# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## 1 PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



1



2

## FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour

Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



3

## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



4

## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



5

## SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique



# VIVE les produits CÉRÉALIERS COMPLETS!



Bouloghour de riz  
façon risotto



Quinoa à la grecque



Penne complètes  
au saumon fumé



Croque  
poire chocolat

Plus d'informations ?



farine complète



quinoa



blé complet

# Priorité alimentaire

## Quels sont les aliments concernés ?

Le terme « produits céréaliers » désigne **le blé, le riz, le maïs, l'orge et l'avoine**, ainsi que d'autres cousins des céréales : **le quinoa, le sarrasin, le millet et l'amarante.**

## En quelle quantité ?

**125 g de produits céréaliers** complets par jour soit l'équivalent de **4 tranches de pain complet ou d'une portion de produit céréalier complet en accompagnement.**

## Comment les mettre au menu ?

Consommer des produits céréaliers complets à **au moins un repas** est déjà un bon début : porridge ou crêpes à la farine complète au petit déjeuner ou au goûter, tartines de pain complet à midi ou repas chaud avec une céréale complète). Concrètement il y a deux façons d'intégrer les produits céréaliers complets au menu : cuisiner le grain complet tel quel (riz, blé, maïs, quinoa, avoine, etc.) ou bien choisir des produits fabriqués avec la farine complète de ces céréales (pains, pâtes complètes, céréales petit déjeuner à base de farine de céréales complètes, etc.).

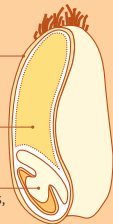
## Raffiné ou complet, quelle différence ?

Un produit céréalier complet est composé de l'ensemble du grain, moulu ou entier, tandis que dans la version raffinée, l'enveloppe et le germe sont enlevés. Les céréales complètes conservent donc tous les nutriments du grain : les fibres, les vitamines, les minéraux et autres antioxydants de l'enveloppe et du germe. La plupart des produits céréaliers complets sont reconnaissables par leur couleur plus foncée que les produits raffinés.

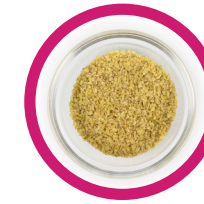
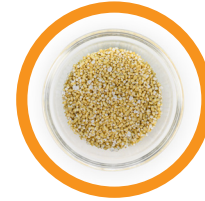
Son  
fibres, vitamines B,  
minéraux

Amande farineuse  
amidon

Germe  
acides gras polyinsaturés,  
vitamine E ...



bouglhour de blé



bouglhour de riz

spirelli complets



graines de sarrasin

## Les repérer en magasin

Tout produit qui affiche le terme « complet » doit indiquer le pourcentage d'ingrédient « complet ». A partir de 30% de farine complète parmi les ingrédients céréaliers, le produit apporte des céréales complètes de manière significative. **A partir de 50% le produit est considéré comme complet.**

**FLOCONS D'AVOINE COMPLÈTE DORÉS AVEC COPEAUX DE CHOCOLAT NOIR, COPEAUX DE NOIX DE COCO ET GRAINES DE COURGE ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.**

INGRÉDIENTS: Flocons d'AVOINE Complète\* (69%), Sucre\*, Copeaux de Chocolat Noir\* (7%) (Cacao: 70% Minimum (Pâte de Cacao\*, Sucre\*, beurre de Cacao\*)), Huile de Tournesol\*, Copeaux de Noix de Coco\*, Graines de Courge\*, Arôme Naturel.

## A partir de quel âge ?

**Dès le plus jeune âge**, vous pouvez habituer votre enfant à manger du pain gris. Evitez toutefois l'excès de fibres chez les jeunes enfants. Pour cela, ne proposez des produits céréaliers complets qu'à un ou deux repas par jour.

(Découvrez les nouvelles recommandations alimentaires au dos de cette brochure)

**POUR LE PAIN**, demandez à votre boulanger la composition de la farine ou regardez sur l'emballage des pains emballés en magasin.

**POUR LES PÂTES ET LE RIZ**, recherchez la mention « pâtes complètes » ou « riz complet » sur l'emballage.

**POUR LE BLÉ** et ses versions concassées (semoule, bouglhour, couscous), la mention « complet » est souvent présente mais pas toujours. Certains produits comme les grains de blé précuits, d'aspect clair, ne sont pas complets.

**POUR L'AVOINE, L'ORGE ET LE QUINOA**, on considère qu'ils sont complets même si ce n'est pas indiqué spécifiquement sur l'emballage.

