

## **AUGMENTER**

**LES FRUITS ET LÉGUMES  
LES FRUITS À COQUE**

**LES LÉGUMES SECS**

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

## **ALLER VERS**

**LES FÉCULENTS COMPLETS**

**LES POISSONS**

**LES HUILES DE COLZA ; OLIVE ET NOIX**

**LES PRODUITS LAITIERS**

**POUR ALLER PLUS LOIN**

## **RÉDUIRE**

**L'ALCOOL**

**LES BOISSONS SUCRÉES, LES  
ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS ET  
ULTRA-TRANSFORMÉS**

**LES PRODUITS SALÉS ET LE SEL**

**LA CHARCUTERIE**

**LA VIANDE**

**LE TEMPS PASSÉ ASSIS**

**QUESTIONS ET RÉPONSES : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Les-questions-qu-on-se-pose-tous>**

Comment comprendre les informations nutritionnelles ? <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles>