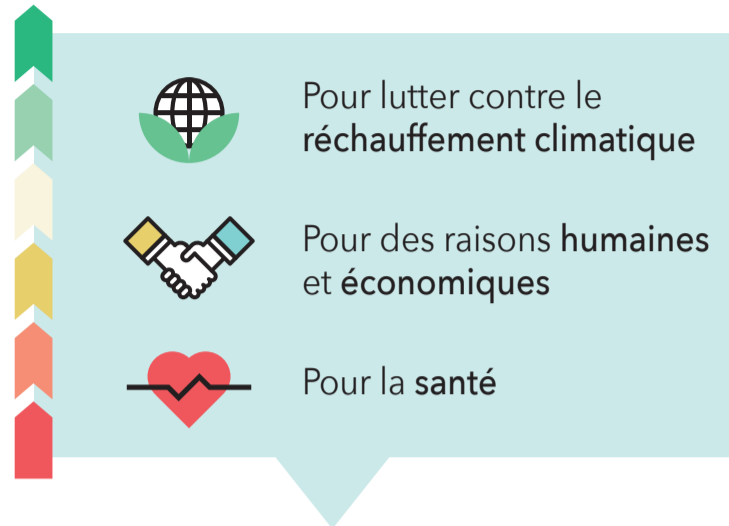




MANGER LOCAL & DURABLE

Les repères pour une
alimentation saine
& plus respectueuse
de l'environnement



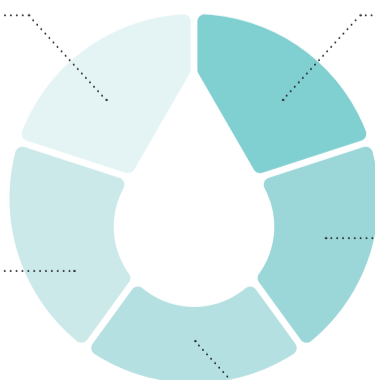
INTÉRÊT NUTRITIONNEL	CLASSES D'ALIMENTS	IMPACT ENVIRONNEMENTAL	LES BONNS CHOIX
Fibres, vitamines et minéraux Peu d'énergie Pas de graisses ni de sucres ajoutés	Pommes de terre Fruits et légumes frais	TRÈS FAIBLE si local et de saison, MOYEN si importé	Accordez-leur une place importante dans l'assiette Privilégiez les produits frais locaux, de saison, peu transformés, pas ou peu emballés
Calcium et protéines, peu d'énergie pour les versions nature	Laitages	FAIBLE	Privilégiez les produits locaux, peu emballés ou avec un emballage recyclable
Energie sous forme d'amidon, fibres et minéraux pour les versions complètes	Pain, pâtes et riz		Privilégiez les produits complets moins raffinés
Protéines, mais un peu de graisses saturées	Œufs		Privilégiez les œufs frais et locaux
Protéines, fibres et glucides	Légumineuses	MODÉRÉ	Introduisez les légumineuses pour réduire la consommation de viande
Glucides (fruits séchés), protéines, bonnes graisses et vitamines (fruits oléagineux)	Fruits secs et oléagineux		Idéal comme collation, à la place de confiseries, biscuits...
Protéines, fer, mais graisses saturées	Viande de porc et volaille	ELEVÉ	Privilégiez les produits de production locale
Bonnes graisses, vitamines liposolubles (variable selon le type d'huile)	Huiles		Consommez-les en petites quantités pour réduire l'impact environnemental
Protéines, iode, oméga-3 pour les poissons gras	Poissons	TRÈS ÉLEVÉ	Choisissez des poissons issus de la pêche durable et les poissons locaux (truite...)
Protéines, calcium	Fromages		Max 2 portions par jour, de préférence produits localement, pas ou peu emballés
Protéines, fer, vitamines du groupe B, mais graisses saturées	Viande bovine	LE PLUS ÉLEVÉ	Privilégiez la viande fraîche, locale, d'animaux en pâture Limitez les viandes transformées (salée, séchées...)

ET COMME BOISSONS?

Si vous buvez de l'alcool: optez pour des **bières locales** plutôt qu'importées, du **vin «bio»**... mais toujours **en petites quantités!**



Agrémentez l'eau de boissons de quelques **morceaux de fruits** en morceau, ou de **sirop de fruit produit localement**.



Privilégiez l'**eau de distribution**.



En déplacement: emportez une **gourde**, un **thermos**... plutôt que des bouteilles en PET.

Pour les jus, préférez le **jus de pomme** au jus d'orange.

