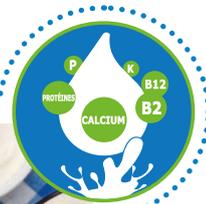


TOP 10

SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Les recommandations alimentaires pour la Belgique établies par le Conseil Supérieur de la Santé sont listées par ordre d'importance*.

Voici les **10 PRIORITÉS ALIMENTAIRES**:



1

PRODUITS
CÉRÉALIERS
COMPLETS

min. 125 g par jour



6

LAIT &
PRODUITS LAITIERS

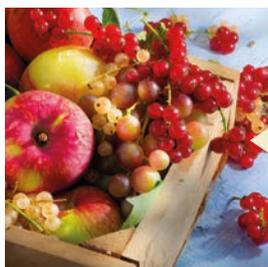
250 - 500 ml
par jour



2

FRUITS

250 g
par jour



7

POISSON, CRUSTACÉS
& FRUITS DE MER

1 - 2 fois par semaine
(dont 1 fois du poisson gras)



3

LÉGUMES

300 g
par jour



8

VIANDES ROUGES

max. 300 g
par semaine



4

LÉGUMINEUSES

toutes
les semaines



9

VIANDES
TRANSFORMÉES

max. 30 g
par semaine



5

GRAINES &
FRUITS À COQUE

15-25 g par jour



10

BOISSONS & ALIMENTS
CONTENANT DES
SUCRES AJOUTÉS

le moins possible



* Recommandations alimentaires pour la Belgique. Avis n°9284. Conseil Supérieur de la Santé, 2019.

DES NUTRIMENTS AUX ALIMENTS: l'importance de la matrice

L'effet des ALIMENTS SUR L'ORGANISME dépend de:

LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE

Teneur en énergie, en nutriments
& autres bioactifs



LA MATRICE

Structure physique



L'aliment est bien plus complexe que la SOMME DE SES NUTRIMENTS

Exemple de l'effet matrice:



LAIT

Le lait contient plus de **2 000 constituants**, dont 400 acides gras, organisés selon des **structures physico-chimiques complexes**. Ses effets sur la santé en peuvent donc pas se résumer à sa simple teneur en nutriments.

FROMAGE

Le fromage n'a pas l'effet néfaste sur le **taux de cholestérol LDL** et sur le **risque cardiovasculaire** que l'on pourrait attendre si l'on se basait uniquement sur sa teneur en acides gras saturés.



LA MATRICE influence:

- > la digestion
- > l'absorption
- > le métabolisme



EFFETS SUR LA SANTÉ



“ On ne mange pas des nutriments
mais **des aliments!** ”