

# Les recommandations du PNNS



**Fruits et légumes**  
5 fruits et légumes par jour

**Activité physique**  
30 minutes modérée par jour

**La cuisine faite maison**

**Légumineuses**  
2 fois par semaine

**Fruits à coque**  
Une petite poignée par jour

**Augmenter**



**Huiles de colza, noix et olive**  
Tous les jours en petite quantité

**Produits céréaliers complets ou peu raffinés**  
Au moins 1 fois par jour

**Le local et les aliments bio**

**Poissons gras et maigres**  
2 fois par semaine en alternance

**Produits laitiers**  
2 fois par jour pour les adultes,  
3 pour les enfants

**Aller vers**



**Viande**  
Privilégiez la volaille.  
Limitez les autres viandes à 500g par semaine

**Charcuterie**  
150g par semaine

**Boissons sucrées et produits sucrés, gras, salés et ultra transformés**  
Limitez ces produits

**Temps passé assis**  
Marchez toutes les 2 heures

**Nutri-score D et E**  
Réduire les produits avec ce Nutri-score

**Réduire**