

L'assiette équilibrée



© osav.admin.ch, sge-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025



Feuille d'info sur
l'assiette équilibrée



Recommandations
nutritionnelles et
taille des portions



Recommandations
nutritionnelles suisses



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV



L'«assiette équilibrée» aide à composer des repas principaux sains et variés. Idéalement, le petit-déjeuner, le repas de midi et le repas du soir comprennent toujours les éléments suivants :

Boissons

non sucrées

Quantité recommandée
par repas principal : **au moins**
1 verre/tasse (2 dl)



Fruits et légumes

Quantité recommandée par repas principal :
1 à 2 portions

Exemples de portion



Produits céréaliers et pommes de terre

Quantité recommandée par repas principal :
1 portion

Exemples de portion



Produits laitiers, légumineuses, œufs, viande et autres

Quantité recommandée par repas principal :
1 portion

Exemples de portion



Conseils

- Compléter les repas par des fruits oléagineux et des graines, par ex. pour agrémenter un muesli, une salade, une soupe ou d'autres plats chauds.
- Préparer et assaisonner les plats avec une huile végétale de qualité, telle que l'huile de colza.

