



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



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

L'assiette équilibrée

L'assiette équilibrée indique quels groupes d'aliments composent un repas complet et dans quelles proportions ils sont servis afin que le petit-déjeuner et les repas de midi et du soir soient équilibrés. Les proportions sont basées sur les recommandations nutritionnelles suisses (pyramide alimentaire).

1. Légumes et fruits

Varier les couleurs, les saveurs et les modes de préparation.

Déguster les légumes crus ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en crudités à grignoter ou sous forme de soupe.

2. Produits céréaliers et pommes de terre

Alterner entre les pommes de terre, différents produits céréaliers (par ex. pain, flocons, pâtes, riz, semoule de maïs) et d'autres aliments riches en amidon (par ex. quinoa, sarrasin).

Choisir autant que possible des produits céréaliers complets.

3. Produits laitiers, légumineuses, œufs, viande et autres

Choisir un produit laitier tel que du lait, du yogourt, du fromage blanc, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage à deux repas principaux de la journée.

A un repas principal quotidien, choisir un autre aliment protéique, comme les légumineuses (par ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs/ noirs), le tofu, le tempeh, les granulés de soja, le seitan, les œufs, la viande ou le poisson. Varier les plaisirs!

Boissons

De la boisson non sucrée à chaque repas principal, par exemple de l'eau du robinet, de l'eau minérale, du thé ou du café non sucré.

En plus chaque jour

Préparer et assaisonner les plats avec une huile végétale de qualité, telles que les huiles de colza ou d'olive par exemple.

Consommer une petite poignée de graines et fruits oléagineux non salés, par ex. dans un muesli, une salade, une soupe ou d'autres plats chauds.

