

# Fiche mémo : Pour votre santé, faites de votre mieux !



alamy stock photo



FRESHLY  
*Fermented*

+ orge  
+ avoine  
+ cacao

ail  
banane  
asperges  
chicorée  
salsifis  
froment  
poireau  
artichaut  
topinambour  
oignon

+ kiwi  
+ radis

Les 3 règles d'or

**3V**

**MANGER :**

**VÉGÉTAL**

**85%**  
produits végétaux



**15%**  
produits animaux  
-2-3 portions/jour

**VRAI**

**85%**  
produits bruts à  
simplement transformés



**15%**  
produits  
ultra-transformés  
-2 portions/jour



© SIGA, 2019

**VARIÉ**

Diversifier les groupes alimentaires en privilégiant le **bio, de saison et local**.