

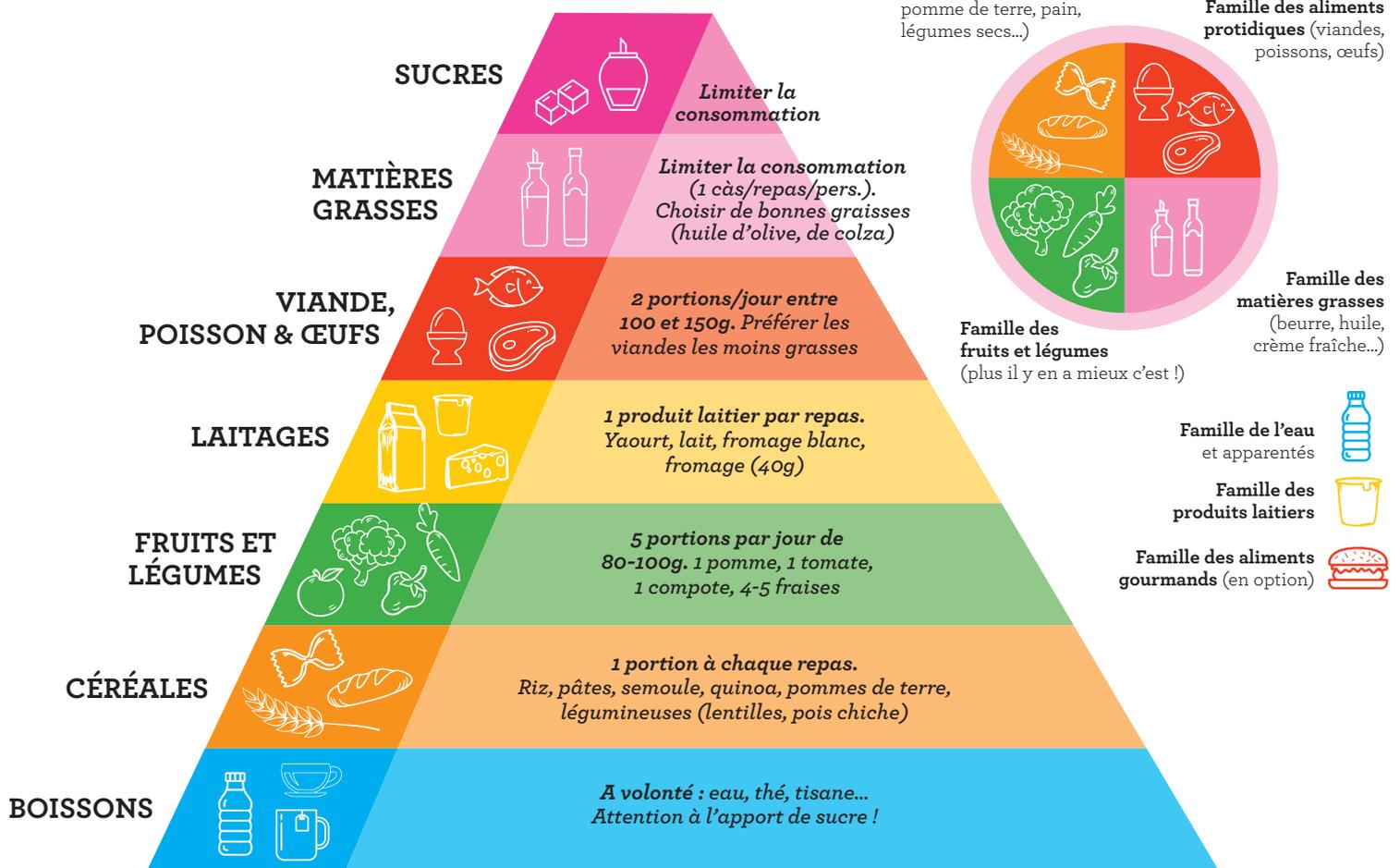
# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Fiche  
Pratique

Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une santé optimale. La pyramide alimentaire est un guide visuel qui vous aide à comprendre comment construire des repas équilibrés pour favoriser votre bien-être.

L'alimentation doit être variée, bien répartie dans la journée pour apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. L'apport calorique doit être proportionné à notre dépense d'énergie !

Et dans l'assiette  
ça donne quoi ?



## QUELLE HUILE POUR QUELLE UTILISATION ?



### CUISSON

Huile d'olive, de pépin de raisin



### ASSAISONNEMENT

Huile de colza, olive, lin, noix, noisettes



### FRITURE

Huile d'arachide, de tournesol

