



Observatoire
de la
Santé



GUIDE POUR LA
MISE EN PLACE D'UN

SALAD BAR

EN CUISINE DE COLLECTIVITE



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Un salad bar, qu'est-ce que c'est ?	4
Quels aliments contient un salad bar ?	5
Quelles quantités prévoir ?	10
Quelles sont les normes d'hygiène à respecter ?	12
Quelques notions d'économie d'énergie	14
Quels contenants privilégier ?	15
Ressources	16

INTRODUCTION

Depuis quelques années, les recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé en Belgique ont été traduites en 5 priorités qui présentent le plus de bénéfices sur la santé.

En cuisine de collectivité, il n'est pas toujours évident de tendre vers ces recommandations nutritionnelles, par exemple lorsqu'un plat en sauce ou un sandwich sont proposés. Un salad bar proposant des légumes crus ou cuits, des préparations à base de céréales complètes ou de légumineuses et des portions de fruits est un bon moyen d' étoffer l'offre du restaurant et d'inciter les consommateurs à tendre vers les recommandations.

Certaines cuisines de collectivité proposent déjà un salad bar à leur public, d'autres réfléchissent à la possibilité d'en créer un.

Ce document est destiné à aider les économes et les cuisiniers de collectivités qui souhaitent mettre en place un salad bar ou étoffer une offre déjà existante.

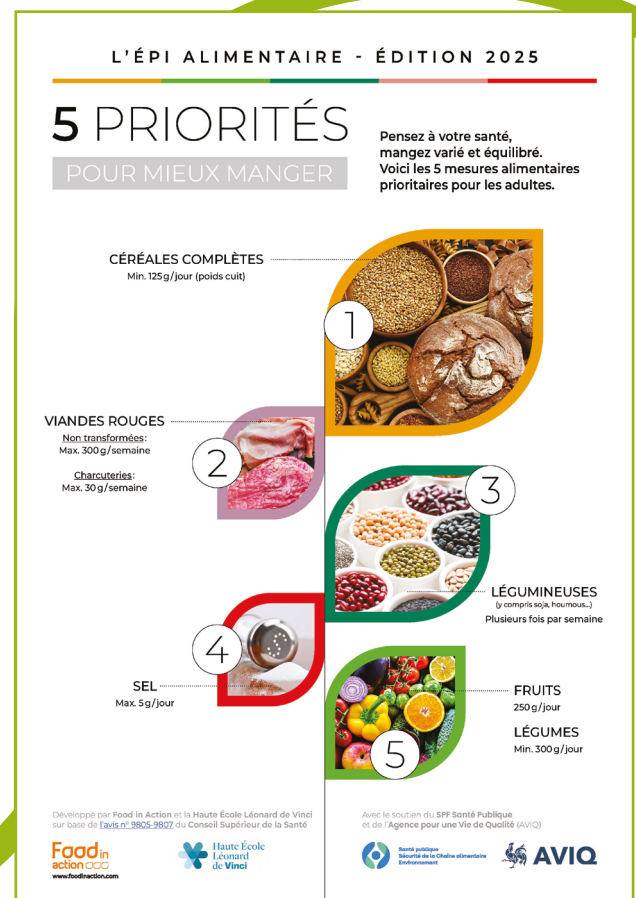
A travers ce guide, différentes thématiques seront abordées pour les aider dans leur réflexion : les avantages d'un salad bar, le type d'aliments à proposer, les quantités à prévoir, les normes d'hygiène, les récipients, etc.

Afin d'illustrer les propos, vous trouverez dans ce document le témoignage de Didier Save, économe au sein du Mess provincial du site d'Havré, où un salad bar a été mis en place depuis quelques années. Il nous partagera son expérience.

L'Épi Alimentaire ci-contre illustre les 5 priorités nutritionnelles par ordre décroissant d'importance.

3 recommandations concernent les aliments d'origine végétale :

- les produits céréaliers complets : au moins 125 g par jour ;
- les fruits et légumes : 250 g de fruits et au moins 300 g de légumes par jour ;
- les légumineuses : plusieurs portions par semaine ;



UN SALAD BAR, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Comme son nom l'indique, un salad bar (ou un bar à salade) est un endroit où les consommateurs peuvent composer une salade ou un plat froid à manger sur place ou à emporter. Les salades peuvent être déjà préparées, ou composées par les convives en choisissant parmi les différents ingrédients qui sont mis à leur disposition.

Un salad bar, s'il est bien pensé, présente plusieurs avantages tant pour le restaurant que pour le consommateur :

- il permet de toucher un public plus large en proposant une alternative aux repas chauds ;
- il incite à augmenter la consommation de légumes, légumineuses et fruits que ce soit en complément du repas complet, en complément d'un sandwich ou en plat unique ;
- il permet de découvrir et goûter de nouveaux produits ;
- il invite le consommateur à composer lui-même son repas, à être libre et autonome dans ses choix alimentaires.



Notre Mess provincial du Bois d'Havré a reçu un label dans le cadre du Green Deal Cantines Durables en Wallonie. Les plats du salad bar sont donc principalement composés de produits locaux, de saison et/ou bio.

Le mardi, nous proposons un salad bar exclusivement végétarien et chaque jour, nous intégrons des graines et des oléagineux dans l'un des plats.

Un plateau de fruits est toujours à disposition sur le salad bar.

Didier Save



QUELS ALIMENTS CONTIENT UN SALAD BAR ?

Un salad bar répond à plusieurs attentes. En effet, certaines personnes se rendent au bar à salade pour composer une entrée, d'autres pour trouver un accompagnement pour le plat principal ou encore pour composer un repas complet.

L'image ci-dessous représente la composition idéale d'une assiette équilibrée.

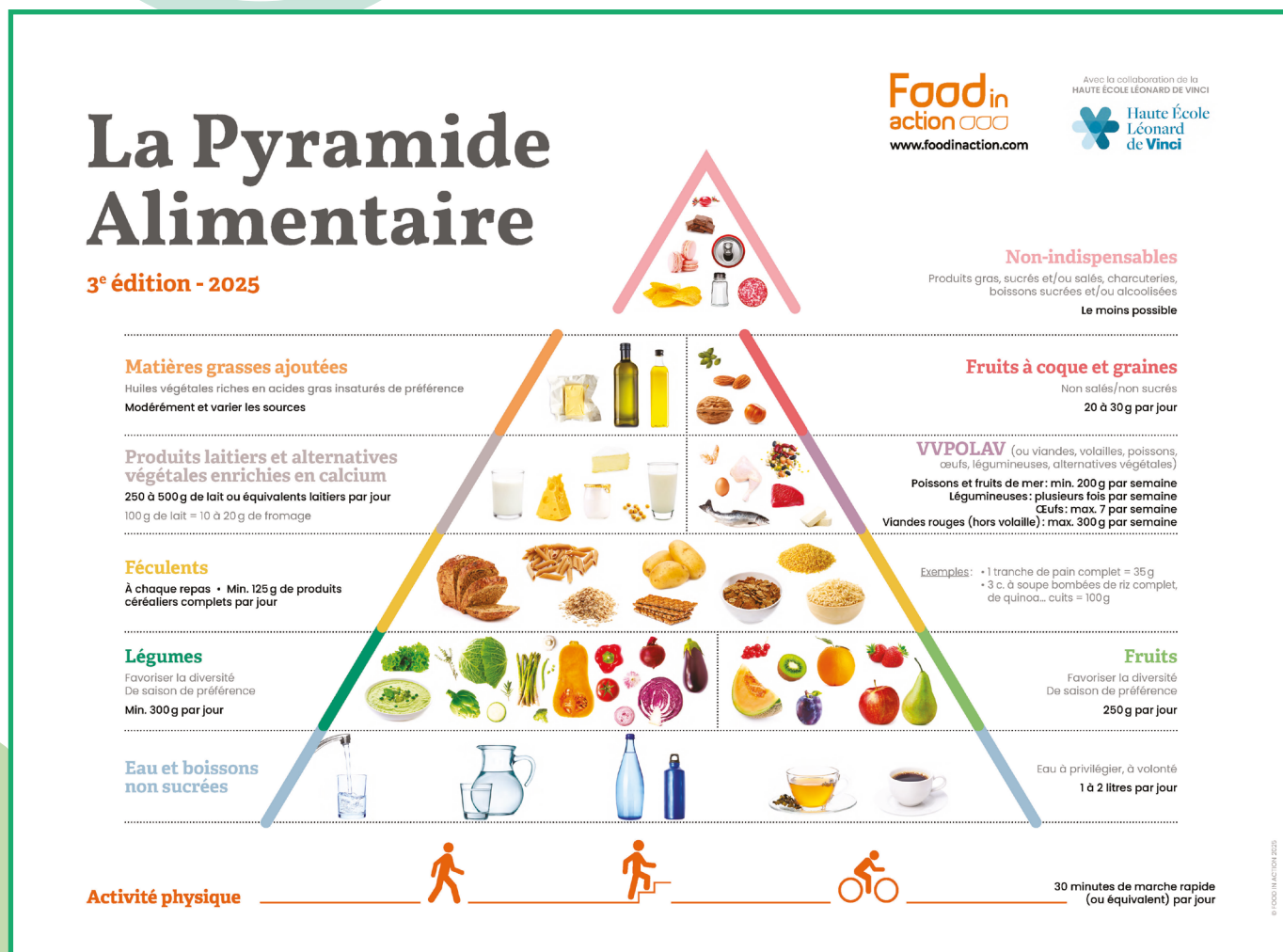


Idéalement, en plus des fruits et légumes présents majoritairement, le consommateur doit pouvoir trouver dans le salad bar des féculents, une source de protéines¹ et un peu de matière grasse. Ces aliments peuvent être présentés "naturels" (ex. légumes crus) ou déjà cuisinés (ex. salades composées). Si cette variété de choix n'est pas possible, il est recommandé de privilégier les légumes et légumineuses.

La pyramide alimentaire² ci-dessous présente les différentes familles alimentaires par ordre décroissant d'importance (lecture du bas vers le haut).

Chaque famille permet un large choix d'aliments qui conviennent pour un salad bar. D'une manière générale, chaque fois que cela est possible, privilégiez :

- les produits frais et de saison voire issus de l'agriculture biologique ;



- les produits provenant de producteurs locaux ou de circuits courts ;
- les céréales complètes ;
- les préparations les moins assaisonnées possibles pour que chacun puisse le faire à sa guise. Laissez à disposition des matières grasses de qualité, des herbes aromatiques, des condiments, des épices...

Vous trouverez ici quelques idées de préparations qui vous permettront de varier votre offre.

• Fruits et légumes

De préférence frais, locaux et de saison.

Légumes

Ils peuvent être présentés crus ou cuits et refroidis.

Sous quelles formes ?

Entiers, râpés, en tranches, en cubes, en mousse...

Idées de préparations

Privilégier les préparations maison avec cuisson douce pour préserver un maximum les nutriments et avec peu ou pas de matières grasses, par exemple : carottes râpées au jus d'orange, betteraves au vinaigre, panais rôtis, poivrons à la marocaine, caviar d'aubergine...

Fruits

Sous quelles formes ?

Entiers, en morceaux, en tranches, en quartiers, en cubes...

Idées de préparations

Salade frisée aux pommes, melon et jambon fumé, salade de fruits, salade de riz au poulet et à l'ananas...

• Féculents

Pain, pommes de terre, riz, blé, quinoa, boulgour, pâtes, millet, billes d'épeautre... en proposant régulièrement des céréales complètes.

Sous quelles formes ?

Nature ou en salade mélangés avec des légumes, des produits laitiers...

Idées de préparations

Salade de pommes de terre aux radis, salade de pâtes aux tomates et à la mozzarella, quinoa à la feta et au concombre, taboulé, croûtons...

Des produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Fromages et yaourts si possible issus de circuits courts.

Idées de préparations

Dés de fromage, vinaigrette ou sauce à base de fromage blanc ou de yaourt, muffins aux légumes et au fromage, mousse de légumes ou de fruits...



• VVPOLAV

Viandes

Rôtis de bœuf ou de porc, pain de viande, jambon cuit ou fumé, charcuteries maigres...

Sous quelles formes ?

En tranches fines, en roulades, en dés...

Idées de préparations

Roulade de jambon aux asperges, fines tranches de rôtis de porc et condiments (cornichons, oignons...).



Volailles

Dinde, poulet...

Sous quelles formes ?

En tranches fines, en roulades, en dés...

Idées de préparations

Dés de poulet rôtis, brochette de filet de dinde aux fruits...



Poissons

Au naturel ou en préparation maison : thon, sardines, saumon...

Sous quelles formes ?

En filet, en tranche, émietté...

Idées de préparations

Pêches au thon, terrine de poisson, sardines grillées...

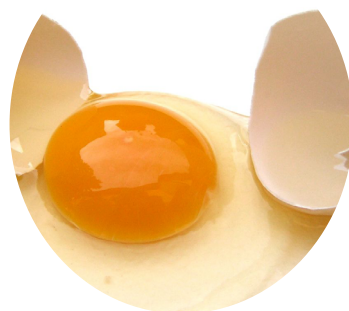


Oeufs

Bio ou de catégorie 0 ou 1

Idées de préparations

Oeufs durs nature ou farcis, tortilla, salade d'œufs maison, flan de légumes, crêpes salées...



Légumineuses

Pois chiches, lentilles, haricots rouges...

Sous quelles formes ?

Nature, en salade ou en préparation maison.

Idées de préparations

Lentilles à la feta, salade d'hiver aux haricots blancs, houmous...



1. VVPOLAV (Viandes, volailles, Poissons, oeufs, Légumineuses, Alternatives végétales) ou produits laitiers.

• Matières grasses

Huiles de colza, d'olive, de noix, sauces légères.

Sous quelles formes ?

Laisser les bouteilles d'huile à disposition ou proposer des vinaigrettes maison à base des huiles conseillées ci-avant.

Idées de préparations

Vinaigrettes aux agrumes ou aux herbes fraîches, mayonnaise mélangée à du yaourt...



• Fruits à coques et graines

Noix, noisettes, amandes, pistaches, graines de lin, de courges, de Chia...

Sous quelles formes ?

Natures ou ajoutés dans différentes préparations maisons.

Idées de préparations

Salade au fromage à pâte dure et noix, graines de courges saupoudrées sur des crudités...



• Condiments

Oignons, cornichons, épices et herbes aromatiques (ciboulette, persil, basilic...).

Sous quelles formes ?

Finement ciselés.



- Combiner les légumineuses avec des produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, quinoa...) permet de remplacer les protéines animales et de diminuer le food cost.
- Intégrer les légumes dans des préparations (pâtes, riz, omelettes...) permet de les rendre plus attractifs pour des publics qui en consomment peu.
- Conservés dans de bonnes conditions, les restes du repas principal, s'ils n'ont pas été proposés au buffet, peuvent être proposés le lendemain dans le salad bar pour éviter le gaspillage.



Nous respectons les saisons pour le choix des légumes. En hiver, c'est un peu plus difficile car ce sont souvent les choux, les courges et les carottes qui reviennent. Pour éviter la lassitude, nos cuisiniers sont créatifs et proposent régulièrement des légumes grillés, des mousses à base d'épluchures de légumes (objectif zéro déchet) ou des associations de légumes avec du boulgour, des pâtes... Ces plats changent des crudités et sont souvent appréciés par nos clients.

Didier Save

QUELLES QUANTITÉS PRÉVOIR ?

Voici, à titre indicatif, quelques repères de quantité pour un repas (par type d'aliments et par personne).

Les quantités proposées correspondent au poids avant cuisson lorsqu'il y en a une. Dans un buffet, les consommateurs ont souvent tendance à se servir de plusieurs aliments de même type (ex. des féculents), dans ce cas, les quantités à proposer seront alors plus petites.

	6 - 9 ans	10-12 ans	13-18 ans	Adultes/seniors
Eau (minimum)	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml
Légumes cuits	50 g	50 - 70 g	90 - 120 g	120 g
Salade	30 g	30 g	50 g	50 g
Concombres, carottes râpées, tomates...	60 g	60 g	70 g	90 – 120 g
Pommes de terre	100 g	150 g	200 g	200 g
Riz, pâtes en accompagnement	30 – 40 g	50 g	60 – 70 g	60 - 70 g
VVPO	30 g	30 g	40 g	40 g
Légumineuses (remplacement des VVPO)	30 g	60 g	80 g	80 g
Fruit (1 pièce ou 1 portion)	150 g	150 g	150 g	150 g
Yaourt	125 g	125 g	125 g	125 g

Ce tableau est adapté d'après "Nutrition Groupe d'étude des marches de restauration collective et nutrition GEM-RCN, Version 2.0 – JUILLET 2015", p 64 -67

https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf?v=1570528746

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez les quantités de denrées alimentaires estimées pour 50 personnes. Le premier chiffre correspond aux quantités estimées pour 50 enfants de 6 à 9 ans et le dernier chiffre représente les quantités estimées pour 50 adultes ou seniors.

Denrées alimentaires	Quantité
Eau (minimum)	Entre : 10 l – 12,5 l min
Légumes cuits	Entre : 2,5 kg – 6 kg
Salade	Entre : 1,5 kg – 2,5 kg (environ 6 à 10 salades)
Concombres, carottes râpées, tomates,...	Entre : 3 kg – 6 kg
Pommes de terre	Entre : 5 kg – 10 kg
Riz, pâtes en accompagnement	Entre : 1,5 kg – 3,5 kg
VVPO	Entre : 1,5 kg – 4 kg
Légumineuses (remplacement des VVPO)	Entre : 1,5 kg – 4 kg
Fruit (1 pièce ou 1 portion)	50 pièces ou 7,5kg
Yaourt	50 pièces ou 6,250 kg



Notre mess est ouvert en soirée pour les élèves internes qui logent sur notre site. Pour le repas du soir, ils ont aussi accès au salad bar. Cela permet d'adapter les quantités en fonction des restes du repas de midi et d'éviter le gaspillage.

Didier Save

QUELLES SONT LES NORMES D'HYGIÈNE À RESPECTER ?

Comme tous les mets servis dans un restaurant ou une cantine, la préparation de salades et autres plats d'un salad bar doit respecter des normes d'hygiène strictes (AFSCA). L'hygiène du personnel (lavage des mains et des ongles, cheveux attachés...) et du matériel, ainsi que le respect de la chaîne du froid sont des points d'attention particulièrement importants.

Ces normes sont à respecter lors de la préparation en cuisine, pendant le (self-)service et après celui-ci.



Pendant la préparation

- Utiliser les produits les plus frais possible.
- Maintenir les produits le plus longtemps possible au réfrigérateur (max 7° C).
- Ne sortir du réfrigérateur que les quantités nécessaires.
- A chaque interruption du travail, même si c'est pour un court moment, remettre tous les produits, bien emballés, au réfrigérateur.
- Refroidir rapidement les préparations cuites de 60 ° C à 10° C à cœur en moins de 2 heures. Pour cela :
 - ✓ utiliser de préférence une cellule de refroidissement rapide pour refroidir les plats. Si ce n'est pas possible, en fonction du type de produits, placer les produits dans un emballage hermétique, sous l'eau froide ou sur un lit de glace ;
 - ✓ scinder les préparations en petites portions pour les refroidir plus vite ;
 - ✓ ne pas superposer les produits à refroidir ;
 - ✓ mélanger régulièrement les préparations pour que le refroidissement se fasse de manière homogène ;
 - ✓ recouvrir les produits refroidis avec un couvercle ou des feuilles fraîcheur ;
 - ✓ stocker les préparations refroidies dans une chambre froide ou un réfrigérateur ;
 - ✓ si le produit n'est pas utilisé le jour même, apposer une étiquette sur le produit ou sur le récipient indiquant la nature du plat, la date de refroidissement et la date limite de consommation ;
 - ✓ ne pas conserver les produits refroidis plus de 3 à 4 jours³.

3. https://www.favv-afscab.be/professionnels/denreesalimentaires/circulaires/_documents/20230120_FR_Clean_circ-ob_datesdeperemption_v2_.pdf

Pendant le service

- Pendant toute la durée du service, les préparations froides doivent être présentées à une température maximale de 4° C (les préparations de légumes et les produits laitiers peuvent être servis à une température de 7° C maximum, mais celles à base de poissons ou de viande à maximum 4° C).
- Avant d'y placer des denrées, vérifier la température des comptoirs frigos (maximum 4° C) et la contrôler régulièrement.
- Séparer les produits de natures différentes (ex. : séparer les produits crus des produits cuits, séparer la viande du poisson...).
- Veiller à ce que, une fois ouverts, les conditionnements de condiments (ketchup, moutarde, dressing, câpres...) restent propres et les ranger au réfrigérateur entre les services.
- Limiter l'utilisation de garnitures et de décors et veiller à ce qu'ils puissent être nettoyés.
- Pour le service, utiliser si possible des ustensiles réservés à chaque type de produits (ex. une cuillère en inox dans chaque plat).
- Mettre en place un dispositif permettant d'éviter que le client ne contamine les plats présentés (ex. prévoir une vitre de protection lorsque les clients peuvent directement accéder aux plats).
- Ne pas surcharger les meubles frigos et assurer un bon entretien de ceux-ci afin de garantir un bon fonctionnement et le respect de la chaîne du froid.
- Utiliser des assiettes de petite taille pour éviter de servir trop généreusement et de gaspiller.



Notre salad bar est disposé dans un présentoir réfrigéré, cela permet de maintenir les préparations au frais. Une personne de l'équipe est chargée de faire le service ce qui limite le gaspillage et permet de mieux respecter les règles d'hygiène que dans un self-service.

Didier Save

Après le service

- Afin de limiter les excédents, ne déstocker que les quantités jugées nécessaires pour le service.
- Les restes d'aliments qui n'ont pas été présentés aux consommateurs (au buffet ou salad bar) peuvent être réutilisés le lendemain.
- Veiller à ce que la chaîne du froid des excédents réfrigérés encore utilisables ne soit pas interrompue.
- Nettoyer régulièrement les vitrines d'exposition (idéalement tous les jours).

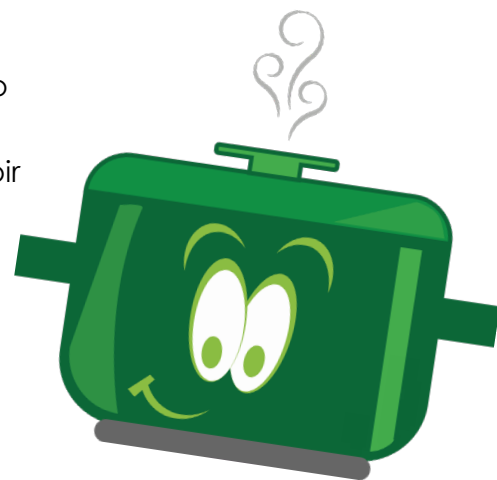


Lorsqu'il nous reste du poisson cuit à la vapeur du repas de midi, nous préparons une brandade de poisson (pomme de terre, crème, ail...) pour le salad bar du lendemain.

Didier Save

QUELQUES NOTIONS D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

- Ne pas placer des préparations encore chaudes dans le frigo (voir plus haut les conseils de refroidissement).
- Vérifier régulièrement la température des frigos et du comptoir réfrigéré (4° C).
- Ne pas surcharger les frigos (laisser circuler l'air autour des aliments stockés).
- Entretenir régulièrement le frigo : le dégivrer au moins tous les 3 mois et dépoussiérer la grille de ventilation à l'arrière. Les saletés peuvent entraver l'évacuation de la chaleur et donc augmenter la consommation électrique de l'appareil.
- Utiliser des modes de cuisson courts.
- Utiliser le four pour plusieurs cuissons à la fois (en tenant compte des éventuels contaminations pour les denrées contenant des allergènes).
- Couvrir les casseroles.
- Lors d'une absence prolongée (ex. vacances), débranchez les frigos (préalablement vidés) et laissez la porte ouverte pour éviter la formation de moisissures.

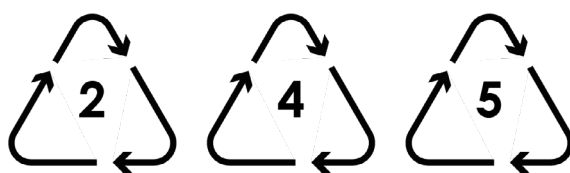


QUELS CONTENANTS PRIVILÉGIER ?

Depuis le 1^{er} janvier 2021, en Wallonie, les récipients en plastique à usage unique pour aliments et boissons (assiettes, boîtes, ravers, gobelets, couverts, pailles, bâtonnets mélangeurs plastique...) ne peuvent plus être utilisés dans les établissements ouverts au public.

Lorsque les clients consomment leur salade dans le mess, la vaisselle classique en porcelaine et verre convient tout à fait.

Lorsque les consommateurs emportent leur plat en dehors du restaurant, la cuisine peut leur fournir un récipient en verre, en bambou, en inox ou en plastique réutilisable portant un des logos recommandés pour limiter les perturbateurs endocriniens (2, 4 ou 5).



Enfin, il est tout à fait possible pour le consommateur d'amener son propre contenant. Celui-ci doit toutefois répondre à des critères hygiéniques précis :

- être propre. Le consommateur qui fournit son propre emballage en porte lui-même la responsabilité en termes d'hygiène ;
- être approprié à l'emballage d'aliments (le sac en plastique reçu lors d'un achat ne convient pas, le bidon en plastique d'un produit quelconque non plus...). Pour s'assurer que le récipient convient pour un usage alimentaire, il doit présenter le logo représenté ci-contre.



Si vous estimez que l'emballage apporté par le consommateur ne répond pas aux critères ci-dessus, vous pouvez le refuser.

Si le consommateur vient avec son propre contenant, il faut être vigilant au calibre de celui-ci afin d'éviter que certains ne prennent des quantités exagérées. C'est pourquoi certains mess proposent également la vente de contenants réutilisables.



Depuis plusieurs années, nos consommateurs peuvent utiliser leur propre boîte pour emporter les denrées du salad bar. Nous avons proposé un format "type" pour éviter une surconsommation. Cela se passe bien, nos clients sont habitués et cela permet de limiter les emballages. En cas d'oubli, nous vendons aussi des emballages recyclables à base de coco.

Didier Save

RESSOURCES

- AFSCA
<https://www.favv-afsca.be/professionnels/>
- Hainaut Analyses
<https://ha.hainaut.be/>
- Food in Action
<https://www.foodinaction.com/>

Si vous souhaitez un accompagnement dans la mise en place d'un salad bar ou une réflexion par rapport à l'offre alimentaire de votre mess, l'Observatoire de la Santé du Hainaut et le projet d'alimentation durable "PROXIAL" initié par Hainaut Enseignement peuvent vous apporter leur soutien.





**Food in
action**
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de la
HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



La Pyramide Alimentaire

3^e édition - 2025



Non-indispensables
Produits gras, sucrés et/ou salés, charcuteries,
boissons sucrées et/ou alcoolisées
Le moins possible

Matières grasses ajoutées

Huiles végétales riches en acides gras insaturés de préférence
Modérément et varier les sources



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour
100 g de lait = 10 à 20 g de fromage



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits
céréaliers complets par jour



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons,
œufs, légumineuses, alternatives végétales)
Poissons et fruits de mer: min. 200 g par semaine
Légumineuses: plusieurs fois par semaine
Céufs: max. 7 par semaine
Viandes rouges (hors volaille): max. 300 g par semaine



Exemples: • 1 tranche de pain complet = 35 g
• 3 c. à soupe bombées de riz complet,
de quinoa... cuits = 100 g

Légumes

Favoriser la diversité
De saison de préférence
Min. 300 g par jour



Fruits
Favoriser la diversité
De saison de préférence
250 g par jour

Eau et boissons non sucrées



Eau à privilégier, à volonté
1 à 2 litres par jour

Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour





5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

CÉRÉALES COMPLÈTES

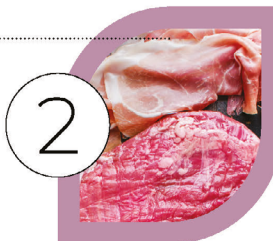
Min. 125g/jour (poids cuit)



VIANDES ROUGES

Non transformées:
Max. 300 g/semaine

Charcuteries:
Max. 30 g/semaine



LÉGUMINEUSES

(y compris soja, houmous...)

Plusieurs fois par semaine



SEL

Max. 5g/jour



FRUITS

250 g/jour

LÉGUMES

Min. 300 g/jour

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9805-9807 du Conseil Supérieur de la Santé

**Food in
action**
www.foodinaction.com

 Haute École
Léonard
de Vinci

Avec le soutien du SPF Santé Publique
et de l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)



Santé publique
Sécurité de la Chaîne alimentaire
Environnement



AViQ

NOTES PERSONNELLES



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré



+32 (0)65 87 96 00



observatoire.sante@hainaut.be



observatoiresante.hainaut.be



Editrice responsable : Helen Barthe-Batsalle
Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut
Rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Dépôt légal : D/2023/14.371/5