



**N** **D** **E** **A** **B** **L** **E** <sup>®</sup>

LE JEU DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



# FRUITS

**ALIMENTS RICHES EN FIBRES,  
VITAMINES ET MINÉRAUX**

**Agrumes • Fruits à pépins  
Fruits à noyau • Fruits secs • Fruits exotiques**

## AUTRES FRUITS

Les fruits oléagineux (avocat, olive & noix, noisette, etc.)  
sont classés parmi les lipides, les fruits amylacés  
(châtaigne, banane à cuire) parmi les féculents.

contrat  
Petit  
Déjeuner

# sources de PROTIDES

**ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES ANIMALES**

**Viandes • Poissons • Volailles  
Crustacés • Oeufs • Coquillages**

## AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

Produits laitiers (protéines animales)  
Céréales, légumes secs et fruits oléagineux  
(protéines végétales).

contrat  
400 kcal

# sources de LIPIDES

**ALIMENTS RICHES EN MATIÈRES GRASSES**

**Beurre • Margarine • Crème  
Mayonnaise • Huile • Saindoux**

## AUTRES SOURCES DE LIPIDES

Produits laitiers, viandes grasses et charcuteries  
(acides gras saturés) Poissons gras et fruits  
oléagineux (acides gras polyinsaturés).

contrat  
450 kcal



sources de  
**GLUCIDES**

**ALIMENTS RICHES EN AMIDON**

**Céréales • Pâtes • Riz • Pain • Maïs  
Légumes secs • Pomme de terre**

**AUTRES SOURCES DE GLUCIDES**

Pour les glucides simples au goût sucré,  
voir les cartes oranges : sucre, miel, confiture, etc.

*contrat*  
**500 kcal**

**LÉGUMES  
VERTS**

**ALIMENTS NON FÉCULENTS  
RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX**

**Légumes-feuilles • Légumes-fleurs  
L.-fruits • L.-racines • L.-tiges**

**AUTRES LÉGUMES**

Les légumes secs, les pommes de terre, le maïs, etc.  
sont des féculents (ou farineux). Ils se classent parmi  
les aliments riches en amidon.

*contrat*  
**550 kcal**

**PRODUITS  
LAITIERS**

**ALIMENTS RICHES EN CALCIUM,  
VITAMINES ET PROTÉINES**

**Fromage • Fromage frais • Kefir  
Lait • Lait battu • Yaourt**

**AUTRES PRODUITS LAITIERS**

Le beurre et la crème fraîche sont classés  
parmi les lipides ou matières grasses.

*contrat*  
**600 kcal**

