

Raphael's Healthy Kitchen

LA PYRAMIDE DES DENRÉES ALIMENTAIRES

Le guide nutritionnel de référence pour harmoniser vos assiettes

1. NIVEAUX DE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Douceurs, grignotages salés, boissons alcoolisées

À consommer avec retenue

Graisses, huiles, noix

Chaque jour, mais avec modération

Lait, produits laitiers, viande, poisson, œufs

Chaque jour en suffisance, en veillant à la teneur en graisse

Produits de céréales complètes, de légumineuses, pommes de terre

Un féculent à chaque repas principal

Fruits, légumes, salades

5 x par jour (de couleurs variées)

Eau, boissons non sucrées et sans alcool

Un à deux litres tout au long de la journée

2. SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS

Catégorie	Fréquence & Quantité	Le Conseil du Chef
Boissons	1 à 2 litres tout au long de la journée	Hydratation essentielle avec de l'eau pure, infusions ou tisanes non sucrées.
Fruits & Légumes	5 x par jour	Misez sur la diversité des couleurs pour faire le plein de vitamines vivantes.
Féculents	Un féculent à chaque repas principal	Privilégiez les céréales complètes et les légumineuses riches en fibres.
Protéines & Laitages	Chaque jour en suffisance	Variez les sources en surveillant l'apport en graisses cachées.
Huiles & Oléagineux	Chaque jour, avec modération	Donnez la priorité aux huiles de première pression à froid riches en Oméga-3.



L'APPROCHE VITALITÉ DU CHEF

L'équilibre nutritionnel n'est pas une contrainte, c'est un art de vivre. En structurant vos menus autour de ces repères officiels, vous optimisez vos apports en micro-nutriments et facilitez la digestion. C'est le socle idéal pour accompagner une cuisine saine, gourmande et locale au quotidien.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral