

# PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)

**+** AUGMENTER

**>>** ALLER VERS

**-** RÉDUIRE



**+**

**5 par jour**

Par exemple : 3 portions  
de légumes et 2 de fruits



**+**

**Au moins  
2 fois par semaine**

\*Haricots rouges, flageolets,  
fèves, pois chiches, pois cassés...



**+**

**Une petite poignée par jour  
de fruits à coque non salés  
et non sucrés**

\*Amandes, noisettes,  
pistaches, noix...



**>>**

**-**

**>>**

**-**

Privilégier la volaille

Limiter les autres viandes

à **500g par semaine**

Poisson : **2 fois par semaine**,  
dont 1 poisson gras

Charcuterie : limiter à

**150g par semaine**



**>>**

**Au moins 1 portion par jour**

Privilégier les féculents complets

# PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)

**+** AUGMENTER

**>>** ALLER VERS

**-** RÉDUIRE



- +** Privilégier **le fait maison**
- >>** Favoriser **les produits de saison, locaux et si possible bio**
- Les produits de **Nutri-Score D et E**
- +** Au moins **30 minutes d'activités physiques** dynamiques par jour
- Limiter **le temps assis**



- >>** **2 par jour** pour les adultes  
**4 par jour** pour les enfants et les séniors



- >>** **Privilégier :**  
l'huile de colza, de noix, d'olive



- Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés  
Réduire sa **consommation de sel**



- Maximum **2 verres par jour**  
et pas tous les jours