

# TOP 10

## SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Les recommandations alimentaires pour la Belgique établies par le Conseil Supérieur de la Santé sont listées par ordre d'importance\*.

Voici les **10 PRIORITÉS ALIMENTAIRES**:



1

PRODUITS  
CÉRÉALIERS  
COMPLETS

min. 125 g par jour



6

LAIT &  
PRODUITS LAITIERS

250 - 500 ml  
par jour



2

FRUITS

250 g  
par jour



7

POISSON, CRUSTACÉS  
& FRUITS DE MER

1 - 2 fois par semaine  
(dont 1 fois du poisson gras)



3

LÉGUMES

300 g  
par jour



8

VIANDES ROUGES

max. 300 g  
par semaine



4

LÉGUMINEUSES

toutes  
les semaines



9

VIANDES  
TRANSFORMÉES

max. 30 g  
par semaine



5

GRAINES &  
FRUITS À COQUE

15-25 g par jour



10

BOISSONS & ALIMENTS  
CONTENANT DES  
SUCRES AJOUTÉS

le moins possible



\* Recommandations alimentaires pour la Belgique. Avis n°9284. Conseil Supérieur de la Santé, 2019.

# DES NUTRIMENTS AUX ALIMENTS: l'importance de la matrice

L'effet des ALIMENTS SUR L'ORGANISME dépend de:

## LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE

Teneur en énergie, en nutriments  
& autres bioactifs



## LA MATRICE

Structure physique



L'aliment est bien plus complexe que la SOMME DE SES NUTRIMENTS

Exemple de l'effet matrice:



### LAIT

Le lait contient plus de **2 000 constituants**, dont 400 acides gras, organisés selon des **structures physico-chimiques complexes**. Ses effets sur la santé en peuvent donc pas se résumer à sa simple teneur en nutriments.

### FROMAGE

Le fromage n'a pas l'effet néfaste sur le **taux de cholestérol LDL** et sur le **risque cardiovasculaire** que l'on pourrait attendre si l'on se basait uniquement sur sa teneur en acides gras saturés.



LA MATRICE influence:

- > la digestion
- > l'absorption
- > le métabolisme



EFFETS SUR LA SANTÉ



“

*On ne mange pas des nutriments  
mais des aliments!*

”