

## BOOSTEZ VOS MÉCANISMES DE DÉFENSE !

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

Une alimentation saine et équilibrée riche en vitamines, minéraux et oligoéléments et une activité physique régulière peuvent renforcer les défenses immunitaires.



### Fruits et légumes

**Quoi manger ?** Tous les fruits et légumes

Ils sont riches en eau, en fibres, en vitamines (A, C, B9), en minéraux (potassium) et en antioxydants.



### Féculents

**Quoi manger ?** Le pain, les pâtes, le riz, les céréales, les pommes de terre, les légumes secs...

De préférence complets, ils serviront à compléter l'apport journalier en fibres, en vitamines (surtout groupe B), en minéraux (magnésium, fer) et en protéines végétales. Ils apportent le carburant nécessaire pour avoir assez d'énergie.



### Viande, poisson, œufs, alternatives végétariennes

**Quoi manger ?** Viande, poisson, œufs, tofu, quorn, légumineuses

Ces aliments sont riches en protéines de haute valeur biologique, en vitamines (A, B1, B6, B12), en minéraux (fer, phosphore, zinc, iode).



### Produits laitiers

**Quoi manger ?** Du lait, du fromage, des yaourts, des desserts lactés...

Ces aliments sont riches en protéines de haute valeur biologique, en vitamines (A, B, D), en minéraux (calcium, phosphore, zinc, iode).



### Matières grasses

**Quoi manger ?** le beurre, les margarines, les huiles, les crèmes...

Ces aliments sont riches en acides gras essentiels que le corps ne peut pas produire et qui apportent des vitamines liposolubles (A, D, E).



### Extras

Les aliments regroupés dans cette famille sont des fournisseurs de sucre, de sel et de beaucoup de graisse animale. Ils sont riches en énergie et pauvres en nutriments utiles.