Vrai Végétal Varié Vivant

© FARDET 2025

Régime sain et durable

Règle n°1

« Vrai »
(85-100% des calories)

Règle n°1

« Ultra-transformé »
(0-15% de calories végétales et/ou animales

Règle n°2

« Végétal »

70-85% calories végétales

Règle n°3

« Varié »
(si possible Bio, Local, de Saison)

0-15% calories animales

Règle n°3

« Varié »
(si possible Bio, Local, de Saison)

- Favoriser les aliments solides à liquides
- Favoriser les féculents complets à raffinés
- Limiter ajouts de sel, sucre et/ou gras