

De nouveaux repères de consommation alimentaire pour la population française

6 février 2017

Dans un avis récent, l'Anses a procédé à l'actualisation de ses repères de consommation pour la population française, dans le cadre du programme national nutrition santé (PNNS), en s'appuyant en particulier sur les enquêtes INCA sur les habitudes alimentaires des Français.

L'Anses recommande de limiter la consommation de viande (hors poulet) à 500 grammes par semaine et celle de charcuterie à 25 grammes par jour. En revanche, il est conseillé de faire une plus grande place dans la ration journalière aux légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches), céréales, fruits et légumes frais, et huiles végétales. Cet avis préconise également une consommation maîtrisée de sel et de sucres, y compris via les jus de fruit.

Source : [Anses](#)