

Groupes d'aliments

Selon les repères alimentaires du PNNS 4, le périmètre de certains des groupes d'aliments est redéfini car ils font l'objet de recommandations actualisées et de nouveaux repères.

GROUPES	SOUS GROUPES	Exemples d'aliments	Constituants alimentaires *
FRUITS ET LÉGUMES 	Fruits frais	Pommes, bananes, oranges	Eau, fibres Glucides, minéraux, vitamines hydrosolubles
	Fruits secs	Abricots secs, pruneaux	
	Fruits transformés	Compotes, fruits au sirop	
	Légumes	Courgettes, carottes, tomates, haricots verts	
FRUITS À COQUE SANS SEL AJOUTÉ 	Fruits à coque	Noix, amandes, noisettes, pistaches	Vitamines liposolubles
PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS ET PEU RAFFINÉS 	Pain et produits de panification complets	Pain et biscottes complets	Glucides complexes (amidon) Fibres
	Pain et produits de panification raffinés	Pain et biscottes blancs	
	Produits à base d'amidon, transformés sucrés/gras	Céréales de petit-déjeuner	
	Produits à base d'amidon, transformés salés/gras	Frites, biscuits apéritifs	
	Autres féculents complets	Riz complet, blé complet	
	Autres féculents raffinés	Riz, pâtes, pommes de terre bouillies	
LÉGUMINEUSES	Légumineuses	Lentilles, pois chiche, fèves	Protéines végétales, glucides complexes
VIANDES ET VOLAILLES 	Œuf	Œufs	Protéines animales Lipides et fer
	Volaille	Poulet, canard	
	Viande hors volaille	Bœuf, veau, porc, mouton, agneau, cheval, abats, gibier	
POISSONS ET FRUITS DE MER 	Poisson gras	Saumon, maquereau, sardine, hareng	
	Autres poissons, mollusques et crustacés	Cabillaud, bar, dorade, moules, crevettes	
CHARCUTERIES	Charcuterie	Saucisse, jambon, pâté	
PRODUITS LAITIERS 	Desserts sucrés lactés	Crèmes dessert, crèmes glacées	Calcium, vitamines liposolubles Lipides, protéines
	Fromages	Fromages à pâte molle, pressée	
	Lait	Lait demi-écrémé, lait entier	
	Produits laitiers frais nature	Yaourts nature, fromages blancs	
	Produits laitiers frais sucrés	Yaourts sucrés	
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES 	Beurre	Beurre et beurres allégés	Lipides, vitamines liposolubles
	Huiles végétales riches en ALA (oméga 3)	Huile de colza, de noix	
	Huiles végétales pauvres en ALA et margarines	Huile de tournesol, huile d'olive	
	Sauces, crèmes fraîches et condiments	Mayonnaise, ketchup, crème fraîche	
PRODUITS SUCRÉS OU SUCRES ET GRAS ET ULTRA TRANSFORMÉS 	Produits sucrés ou sucrés et gras	Confiture, viennoiseries, biscuits, pâtisseries céréales du petit déjeuner	Glucides simples (glucose) ou diholoside (saccharose)
BOISSONS	Eau de boisson	Eau	Eau
	Boissons sucrées type soda	Sodas, limonades	Glucides simples
	Jus de fruits	Jus d'orange	
SEL	Chlorure de sodium	Sel d'ajout	

D'après Anses, 2016, <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>
 PNNS 4 HSCP 2021 <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20170216_reperesalimentairesactua2017.pdf

* En rouge, ce sont les constituants principaux.