

Les dix groupes d'aliments selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

Groupe	Principaux constituants alimentaires	Exemple d'aliments
1/ Fruits et légumes	Eau, vitamines, éléments minéraux et fibres	
2/ Féculents	Glucides complexes (amidon)	
3/ Légumineuses	Fibres, protéines d'origine végétale et minéraux	
4/ Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs (VPO)	Protides, vitamines B, fer et lipides	
5/ Lait et produits laitiers	Calcium, vitamines D et protides d'origine animale	
6/ Matières grasses ajoutées	Lipides à privilégier pour la santé, vitamines A, D, E et K	
7/ Produits sucrés ou sucrés et gras	Glucides simples et/ou lipides	
8/ Boissons sucrées	Eau et glucides simples	
9/ Sel	Éléments minéraux (NaCl)	
10/ Eau	Seule boisson à privilégier	