

Le modèle d'alimentation saine d'après l'étude PURE *

INSTITUT
FOR A
POSITIVE
FOOD

6 grandes études internationales



244 597 participants



81 pays - 6 continents

Tous les jours :

 **Fruits** 257 g

1 pomme et 3 abricots

 **Oléagineux** 28 g

6 à 7 noix



Légumes 306 g

1 bol de soupe de légumes,
1 poignée de haricots verts et
1 poignée de carottes râpées



Produits laitiers 185 g

1 yaourt OU 1 verre de lait
et 2 morceaux de fromage

Chaque semaine :



Légumineuses 336 g

3 à 4 fois par semaine

1 poignée de lentilles



Poissons 182 g

2 fois par semaine

1 pavé de truite

Etude réalisée sur des personnes en bonne santé et des patients souffrant de maladies vasculaires

Suivi médian pendant
environ 8 ans

Une amélioration du régime alimentaire de
20 % (1 quintile) est associée à :



8% de mortalité globale



6% d'évènements cardio-vasculaires majeurs

Le score total du régime alimentaire sain PURE est la somme des 6 composantes ; les scores totaux vont de 0 à 6 (diète la + saine)