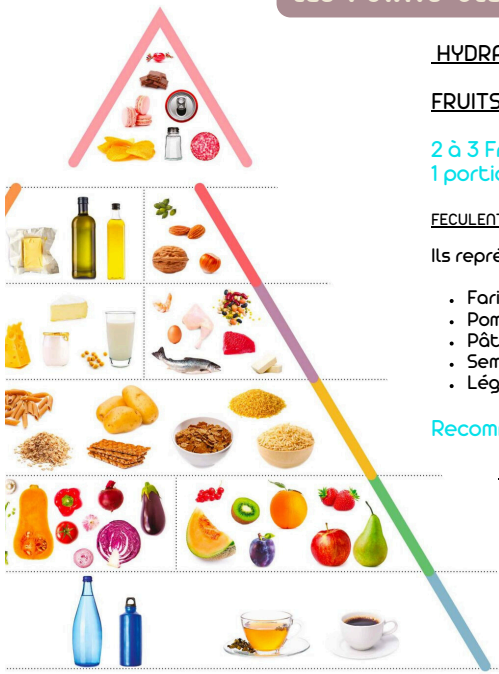
COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE !



Adriane Deverson - diététicienne nutritionniste

LES POINTS CLÉS POUR BIEN MANGER



HYDRATATION – 1.5 à 2L/jour

FRUITS ET LEGUMES – 5 fruits et légumes par jour

2 à 3 Fruits/jours
1 portion de Légumes Midi et Soir

FECULENTS = Aliment ayant une teneur en Amidon >/= à 20%

Ils représentent :

- Farines, pains et dérivés
- Pomme de terre et Patate douce
- Pâtes, riz +/- complets
- Semoule, quinoa, boulghour, ...
- Légumineuses

Recommandation : 3 portions par Jour

PROTEINES & PRODUITS LAITIERS :

- Viande rouge et poisson gras : 2x/Sem
- Oeufs : 2x/sem
- Légumineuses 1x/Sem
- Viande blanche et Poisson blanc : 1 à 2x/jour
- Fruit de mer : 2x/sem

Produits laitier : **2 à 3 fois par jour** selon âge et habitudes alimentaires

MATIERE GRASSE ET FRUITS SECS

3 càs/jour en moyenne (diffère selon les personnes)

Varier les sources

- 10 à 12 Fruits à coque = 1 càs de MG
- 1/2 Avocat = 1 càs de MG
- 3 càs de crème fraiche = 1 càs de MG

NON INDISPENSABLES

= les charcuteries, les produits transformés et ultra-transformés, les alcools, les sodas, les produits sucrés, gras et salés, ..

Recommandation : 1 à 2 fois par semaine MAX

COMPOSER MON PETIT-DEJEUNER

Produit céréalier


3 tr de pain


2 pancakes


4 cs muesli


1 gaufres


2 tr de pain de mie


4 biscottes


2 Cookies


1 Wrap


1 Viennoiserie


Banana bread


4càs de flocon d'avoine

Source de protéine


1 tr de Jambon


1 Oeuf


1 tr Saumon/truite fumé


1 Yaourt/Skyr


30 g de Fromage


2 càs Fromage blanc


1 Verre de Lait

Source de matière grasse


10g Beurre


1/2 Avocat


10 Fruit à coque


2 càc Beurre de cacahuète


2càc Pâte à tartiner


30g Fromage

+/- Source de Sucre


Fruits


Miel


Chocolat


Sirop d'érable


Confiture


Pâte à tartiner

MON DÉJEUNER ET MON DÎNER

1 PORTION DE LÉGUMES

Apport de FIBRES et ANTIOXYDANTS

- *Régulation du transit*
- *Diminue le temps d'absorption des nutriments*
- *Prolonge le temps de satiété*
- *Equilibre du microbiote intestinal*

1 PORTION DE FECULENTS

Apport de GLUCIDES + fibres

- *1ère SOURCE DE NUTRITION DE L'ORGANISME*
- *Evite l'utilisation des protéines/lipides à des fins énergétiques*
- *Synthèse hormonale*



1 PORTION DE V.P.O.L.AV

Apport de PROTEINES

- *Contraction musculaire*
- *Rôle structural : masse musculaire, collagène, kératine*
- *Synthèse hormonal*
- *Synthèse enzymatique*
- *Synthèse d'anticorps*
- *Permet les échanges d'eau intra/extracellulaire*
- *Transport sanguin*

1 PORTION DE MATIÈRE GRASSE

Apport de LIPIDES

- *2nd carburant essentiel au fonctionnement de l'organisme*
- *Compose 50% des membranes de nos cellules*
- *Thermorégulation*
- *Synthèse hormonale*
- *Transport des vitamines LIPOSOLUBRES (vit A, D, E et K)*

1 PRODUIT LAITIER

Apport de CALCIUM + protéines

- *Densité osseuse*
- *Coagulation sanguine*
- *Contraction musculaire*
- *Transmission nerveuse*

