

# A TABLE !

Pour une alimentation équilibrée...



## A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

### Que veut dire bien manger ?

**Bien manger**, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). Il est surtout indispensable de ne sauter aucun repas !

Cet **équilibre alimentaire** ne se construit ni sur un repas ou ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Ainsi, à l'occasion, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers par la suite.

**Combinée à une activité physique régulière**, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

### Un petit tour du côté des aliments :

Familles	Composants principaux	Rôles	Principaux aliments
Viandes, poissons, œufs	protéines d'origine animale	construction des cellules de notre corps (muscles, organes)	viandes, poissons, œufs
Lait et produits laitiers	protéines d'origine animale, calcium, vitamines du groupe B et vitamines A	construction des tissus, indispensable à la formation du squelette et de la dentition	laits, fromages, yaourts, fromages blancs, petits suisses
Féculents	glucides à assimilation lente, protéines végétales, fer, fibres alimentaires	énergétique à moyen terme	pain, pâtes, riz, maïs, blé, pommes de terre, légumes secs (lentilles, haricots blancs...)
Pâtisseries et desserts sucrés	glucides à assimilation rapides (glucose, fructose)	énergétique à court terme	pâtisseries, desserts sucrés
Fruits et légumes cuits	eau, vitamine C (en quantité moindre que dans le vert clair), fibres alimentaires (plus tendres que dans le vert clair)	les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement du corps, Les fibres alimentaires permettent de réguler le transit intestinal	haricots verts, carottes, choux, épinards, poireaux, courgettes, compote de fruits, fruits au sirop
Fruits et légumes crus	eau, vitamine C (en quantité plus importante que les verts foncés), fibres alimentaires (plus dures que dans le vert foncé)	les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement du corps, Les fibres alimentaires permettent de réguler le transit intestinal	concombres, carottes râpées, salades, radis, tomates, pommes, poires, cerises, abricots, bananes, fraises, raisins, orange, jus de fruits
Corps gras	lipides, vitamines A (corps gras d'origine animale), vitamines E (corps gras d'origine végétale)	énergétique disponible à long terme	beurre, huiles, crèmes, margarine

# A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

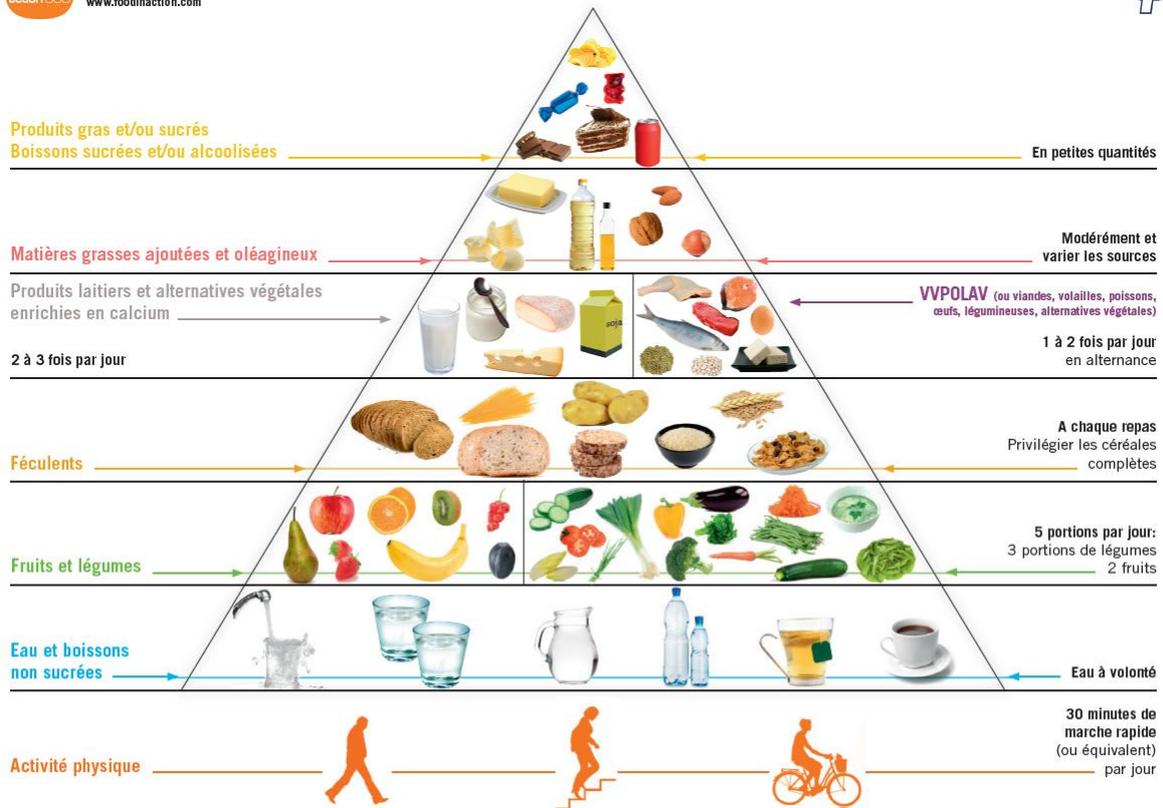
## Que consommer et comment ?



Copyright Food In Action 2011  
www.foodinaction.com

### La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



## Les aliments pour se sentir fort et en bonne santé !

Les différentes familles d'aliments	Contenu	Rôle	Consommation journalière recommandée
Lait • Yaourts Fromages 	Protéines Calcium	Croissance Solidité des os	3 fois par jour
Viandes • Poissons Oeufs 	Protéines Fer	Croissance Vitalité	1 à 2 fois par jour
Légumes et fruits 	Vitamine C Sucre Fibres	Santé Vitalité et énergie	2 à 3 fois par jour
Pain • Céréales Pommes de Terre Grains secs 	Amidon • Vitamine B Protéines végétales Fibres	Energie Activité physique	A chaque repas
Beurre • Huile Margarine 	Graisses Vitamines A et E	Energie Croissance	Avec modération, à chaque repas
Sucres 	Sucre	Energie	Avec modération, pour le plaisir
Eau 	Seule l'eau est indispensable à l'équilibre alimentaire		1L à 1.5L d'eau par jour

## A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

### Organisation des repas dans la journée...

#### Faire 3 repas :

- un **petit déjeuner**
- un **déjeuner**
- un **dîner**

Voire **4 repas** en incluant un **goûter** (comme pour les enfants).

#### Principe de base :

- **éviter le grignotage**
- **prendre le temps** de manger
- le repas doit être un **moment de convivialité** et d'échanges

*... en pensant à bien répartir et respecter vos besoins quotidiens :*



# A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

À FAVORISER			À VOLONTÉ !	
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</b>	<b>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>	<b>Fruits et légumes</b>	<b>Boire de l'eau</b>	<b>Activité physique</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 par jour</li> <li>• Privilégier la variété</li> <li>• Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A chaque repas et selon l'appétit</li> <li>• Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>• Privilégier la variété</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins 5 par jour</li> <li>• A chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'eau à volonté</li> <li>• Au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées)</li> <li>• Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes(*), et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour</li> </ul>

(\*) A l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse et de l'allaitement

À LIMITER			À ÉQUILIBRER
<b>Matières grasses ajoutées</b>	<b>Sel</b>	<b>Produits sucrés</b>	<b>Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter la consommation</li> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) Limiter la margarine</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter la consommation</li> <li>• Préférer le sel iodé</li> <li>• Ne pas saler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li> <li>• Limiter les conserves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter la consommation</li> <li>• Attention aux boissons sucrées</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés : pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 à 2 fois par jour</li> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement</li> <li>• Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras Limiter la viande rouge Favoriser la viande blanche</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>

Sources : Programme national nutrition santé 2006/2010, Ministère de la santé et des solidarités

A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

Voici un exemple de menu dont vous pouvez vous inspirer et pour être assuré d'avoir une alimentation saine tout au long de la semaine...

Ma semaine de menus ladydiet.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit Déj'</b>	Thé ou café ou infusion 2 tranches de pain aux céréales + 3 c.c. de fromage allégé 1 verre de jus de citron maison*	Thé ou café ou infusion 1 fromage blanc 0% + 40 gr de muesli allégé 1 verre de jus d'orange	Thé ou café ou infusion 2 tranches de pain complet + 1 tranche de gouda 1 pomme	Thé ou café ou infusion 3 galettes de riz complet + 3 c.c. de confiture allégée 1 poire + 1 yaourt 0%	Thé ou café ou infusion 2 tranches de pain complet + 4 carrés de chocolat noir 1 pomme	Thé ou café ou infusion Omelette tomate champignons* 1 banane	Thé ou café ou infusion 1 muffin anglais complet + 2 noisettes de beurre + 2 c.c. de confiture 1 verre de jus d'orange
<b>Déjeuner</b>	Pizza Margarita* Salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée) 1 yaourt 0% + 1 pomme	Salade asiatique* Poulet + 100 gr de riz + 1 oignon 5 litchis	Croque-monsieur* Salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée) Salade de fruits*	Escalope de dinde grillée Tagliatelles + 2 c.c. d'huile d'olive + 150 gr de Jardinière de légumes 1 compote allégée	Blanc de poulet vapeur 2 endives bouillies + jus de citron + Soupe de légumes Flan pâtissier aux fruits*	Filet de veau poêlé à l'huile d'olive 80 gr de lentilles + 100 gr de choux-fleurs aux herbes de Provence 1 fromage blanc 0% + 50 gr de framboises	Brochette de saumon* Épinards + 2 c.c. de moutarde à l'ancienne + 80 gr de blé (ou bouillon de légumes) 1 banane
<b>Dîner</b>	Steak haché 5% grillé 200 gr d'haricots verts (vapeur) 1 kiwi + 1 petit suisse	Saumon poché au thé* Riz, tomates et courgette au curry* 1 crème dessert allégée	Artichaut vinaigrette (allégée) Colin en papillote + 80 gr de petits poids - carottes 1 yaourt 0%	Poulet grillé Courgette grillée + 80 gr de riz complet 1 kiwi	Tomate farcie* Purée de pommes de terre et brocolis* 50 gr de framboises	Hachis Parmentier* salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée) 5 litchis	Poireaux vinaigrette (allégée) Cabillaud en papillote* + 80 gr de riz basmati 1 fromage blanc 0%

... tout en essayant de respecter les 12 règles alimentaires de bases ci-dessous :

- 1 Manger avec plaisir.
- 2 Manger assis à table.
- 3 Manger avec plaisir dans le calme et la convivialité.
- 4 Manger lentement, bien mâcher les aliments.
- 5 Respecter les rythmes alimentaires, ne pas sauter de repas.
- 6 Consommer chaque jour une ration de féculents, de pain, de produit riche en protéines (viandes etc...), et plusieurs rations de fruits et légumes (5 fruits et légumes par jour).
- 7 Limiter la consommation des aliments riches en sucre et en graisse
- 8 Éviter les boissons sucrées pendant les repas, préférer l'eau
- 9 Ne pas manger devant la télévision.
- 10 Ne pas faire de régimes, mais manger de tout.
- 11 Ne pas manger sans faim.
- 12 Ne pas grignoter.

A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

## Zoom sur les fruits :



Les cerises  
calment  
les nerfs



Les raisins  
aident à la  
circulation du sang



Les pêches  
sont riches en  
potassium



Les pommes  
fabriquent les  
défenses naturelles



La pastèque  
aide à contrôler le  
rythme cardiaque



Les oranges  
font une  
belle peau



Les fraises  
luttent contre le cancers  
et le vieillissement



Les bananes  
donnent de  
l'énergie



L'ananas  
brûle les graisses



Les myrtilles  
protègent le cœur



Les kiwis  
augmentent  
la masse osseuse



La mangue  
protège contre certains  
cancers

*A consommer sans modération, en jus de fruit ou en infusion.*



*En revanche, mieux vaut éviter la consommation de sodas et boissons sucrées, l'alcool ou le café, dont l'abus peut être dangereux pour la santé.*



A TABLE ! Pour une alimentation équilibrée...

Pour vous entraîner, voici un exemple de planning vierge pour composer vos menus de la semaine. A vous de jouer !

## menu de la semaine



repas	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
matin							
midi							
goûter							
soir							

