>>>>>>>>>>>> FICHE ESSENTIELLE >>>

CONSEILS GENERAUX

Bien manger est essentiel pour garder la forme et la santé. En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. **Les repas doivent être variés** et toutes les catégories d'aliments représentées. L'équilibre s'effectue à plusieurs niveaux : **le choix des aliments, leur association** entre eux, **et leur répartition** sur le repas, la journée et enfin la semaine. Pour vous aider, voici quelques conseils à adopter.

1/ ÉQUILIBRE DU PLAT PRINCIPAL

Il ne se construit pas forcément autour de la viande telle que : agneau, bœuf, veau, porc, mouton… Il peut s'agir d'une volaille et l'on peut aussi remplacer la viande par du poisson ou un plat associant céréales et légumineuses.

2/ ÉQUILIBRE DU REPAS

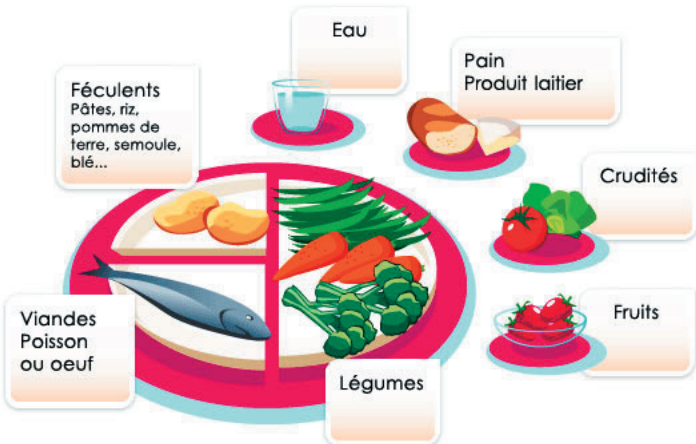
La structure du repas est primordiale. Avec les années, ces structures sont passées des traditionnels entrée + plat + dessert à plat + dessert, voire même plat tout seul avec des aliments à forte densité énergétique. Or tout est dans le choix des aliments qui composent le repas : on peut manger plus calorique en mangeant peu.

Comparaison de 2 repas

	REPAS 1	Poids et kcal	REPAS 2	Poids et kcal
Entrée	Salade Vinaigrette	40g 15g		
Plat	Colin en papillote Riz Ratatouille (incluant les matières grasses pour cuisiner)	150g 100g 200g	Saucisse de Montbéliard Frites	150g 200g
Dessert	Fromage blanc Confiture	100g 10g		
		607 kcal pour un apport de 615 g d'aliments		1 053 kcal pour un apport de 350 g d'aliments
	Apport calorique correct Estomac à 2/3 plein		Apport calorique important Estomac rempli au 1/3	

La structure entrée + plat + dessert permet d'apporter facilement tous les aliments et nutriments indispensables à l'équilibre alimentaire.
D'autre part, manger une entrée (notamment crudités, potage, légumes cuits…) permet de réduire la taille des portions du plat principal.
Prendre le temps de manger permet également de mieux ressentir le rassasiement et de réduire spontanément l'apport calorique du repas.

Apporter si possible à chaque repas :
> une viande/poisson/œuf ou une complémentation de protéines (1 à 2 fois/jour),
> un féculent,
> un légume d'accompagnement cuit,
> un fruit cru et/ou un légume cru,
> une matière grasse de cuisson et/ou d'assaisonnement,
> un laitage et/ou fromage,
> de l'eau.



Source : http://www.fraichattitude.com/

3/ ÉQUILIBRE DE LA JOURNÉE

• **3 repas par jour,** voire 4 si vous prenez une collation.

• **Un bon petit-déjeuner**
> 1 produit céréalier : pain (complet), biscottes, céréales peu sucrées
> Du beurre ou une margarine riche en oméga-3
> 1 laitage et/ou fromage
> 1 fruit ou jus de fruit

• **Viande de boucherie** (bœuf /porc /mouton /agneau /veau) : **une fois par jour au maximum***.

• **5 fruits et légumes par jour,** c'est-à-dire **5 portions de 80 g à 100 g.**

• Utiliser quotidiennement les bonnes matières grasses :
> **Cru** ou fondu sur des aliments : margarine riche en oméga-3 ou beurre (en quantité limitée)
> **En assaisonnement :** huile de colza (++), huile de noix, huile de germe de blé, huile de soja, huile d'olive, huiles combinées
> **En cuisson :** huile d'olive, huiles combinées.

* Poisson et volaille/lapin : 2 à 3 fois par semaine chacun et les œufs une seule fois par semaine (voir chapitre « Équilibre de la semaine »).

>>>>>>>>>>>> FICHE ESSENTIELLE >>>

...SUITE CONSEILS GENERAUX

4/ ÉQUILIBRE DE LA SEMAINE

Quelques repères

Fruits et légumes	5 portions par jour, consommées crues et cuites
Pain **Céréales** **Pommes de terre**	A chaque repas Favoriser les céréales complètes
Légumes secs	2 fois par semaine
Laits, laitages	3 portions par jour
Fromages	1 fois par jour maximum (équivalent à 1/8 de camembert)
Viande : bœuf, porc, mouton, agneau, veau	3 fois par semaine maximum en privilégiant les viandes sans gras ou dégraissées
Volaille	2 fois par semaine
Poissons	2 idéalement 3 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)
Œufs	1 fois par semaine maximum (2 à 3 œufs)
Réduire les graisses saturées et les matières grasses ajoutées (visibles)	**Graisses cachées :** > Contenues dans les préparations industrielles telles que les croissanteries, viennoiseries, pâtisseries, crèmes glacées, chocolats, friture, biscuiterie, beignets, feuilletés… > Produits laitiers gras, charcuterie, viandes grasses **Graisses visibles :** beurre, crème, sauces grasses… **Préférer :** > margarine riche en oméga-3 cru > pour l'assaisonnement : huile de colza (++), huile de noix, huile de germe de blé, huile de soja, huile d'olive, huiles combinées > pour la cuisson : huile d'olive, huile de colza, huiles combinées
Produits sucrés	Limiter la consommation sans les supprimer totalement Pâtisserie : 1 fois par semaine maximum
Boissons	De l'eau à volonté Si vous avez l'habitude de consommer des boissons sucrées, choisissez-les en version « light »
Sel	Limiter la consommation de sel en cuisine et d'aliments très salés (chips, charcuterie, certains plats préparés…)
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

NB : utiliser largement ail, oignons, épices, herbes aromatiques, citron et coulis de tomates dans la cuisine.

5/ ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger ! Pour rester en forme et prendre soin de votre santé, améliorer votre condition physique.

CACHET DU MÉDECIN