

Les recommandations diététiques

✓ **Consommer des glucides de qualité (féculents) à chaque repas**

- pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, ...

→ 1 portion = ¼ à 1/3 d'assiette

✓ **Consommer des protéines en quantité suffisante à chaque repas :**

- laitages, viandes maigres, poissons, œufs, ...
- protéines végétales : soja français ou légume sec

→ 1 portion = 100 g en moyenne

✓ **Consommer des fibres en quantité suffisante :**

- 5 fruits et légumes par jour (2 à 3 portions de fruit maximum, le reste en légumes)

→ 1 portion de fruit = 120 à 150 g ; légumes illimité

- Au moins une céréale complète par jour

✓ **Consommer des matières grasses de qualité :**

- Huiles végétales :

- Pour les assaisonnements (à utiliser froides) : huile de colza, huile de lin, huile de noix, huile de chanvre, ... première pression à froid
- Pour les cuissons : huile d'olive si la température est assez basse (poêlées par exemple). Pour les cuissons plus chaudes (fritures, ...) préférer l'huile de tournesol.

→ 1 cuillère à soupe par personne et par repas en moyenne

- Beurre

A limiter pour les cuissons, à préférer en tartines

Maximum 20g par jour

- Poissons gras (Saumon, Truite, Thon, Maquereau, Sardine, ...)

1X/semaine (+ 1x un poisson non gras : colin, cabillau, hoki, ...)

- Oléagineux (Noix, Noisette, Amande, ...)

Idéal en collation, une petite poignée par jour environ

✓ **Consommer 2 produits laitiers par jour**

- Choisir les yaourt au lait ½ écrémé sans ajout de crème, éviter les « spécialités laitières »



- Favoriser les yaourt nature et ajouter 1 càc de produit sucrant
- 1 portion de fromage = environ 30 g ; 1 portion de laitage = 100 à 125 g
- Autres aliments riches en calcium : oléagineux (amandes, noix, ...), légumes feuilles (épinards, blettes, choux, ...), eaux riches en calcium (courmilleur, contrex, ...)

Aliments gras, salés, sucrés, comment les reconnaître ?

Quelques repères pour vous aider

Lisez les étiquettes :

- Le premier ingrédient est celui présent en plus grande quantité dans le produit (parfois il s'agit du sucre, de l'eau, ...)
- Privilégier les aliments dont la liste des ingrédients est la plus courte

| Applications mobile | |
|--|--|
|  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Évalue la qualité nutritionnelle : Additifs, sucre, graisses saturées, calories, sel, fibres, protéines ✓ Propose des alternatives de produits plus intéressants nutritionnellement | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Évalue le degré de transformation du produit : <i>Ingrédients ultra-transformés (correcteurs d'acidité, épaississants, acidifiants, gélifiants, etc.), additifs considérés à risque</i> ✓ Propose des alternatives de produits plus intéressants nutritionnellement |

Pour aider à avoir des idées de menus « fait maison » :

- La Fabrique à menus – Manger Bouger :
Sur le site <http://www.mangerbouger.fr>
 - Onglet : « Manger mieux » puis « Se faire plaisir en mangeant équilibré » et « Planifier ses repas avec la fabrique à menus »
 - Sélectionner le nombre de jours pour lesquels il vous faut des menus, midi et/ou soir ainsi que le nombre de convives et cliquer sur « voir les menus »



MANGERBOUGER

MANGER MIEUX BOUGER PLUS L'ESSENTIEL RESSOURCES PROS

À tout âge et à chaque étape de la vie

Se faire plaisir en mangeant équilibré

S'informer sur les produits qu'on achète

Bien manger sans se ruiner

Manger équilibré, ça veut dire quoi et comment y arriver ?

Planifier ses repas avec la Fabrique à menus

Cuisiner maison

Découvrir des idées recettes

S'informer sur les différentes pratiques alimentaires

OUTIL
Calendrier de saison
VOIR LE CONTENU

