

# EQUILIBRER SON ALIMENTATION

Chaque jour nous mangeons des aliments. Ces aliments sont classés en groupes en fonction de leur apport nutritionnel.

Ils apportent des nutriments tels les protides, les lipides (les graisses) et les glucides (les sucres) mais aussi les vitamines, les sels minéraux, l'eau et les fibres nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Pour être équilibré, chaque repas doit apporter un aliment de chaque groupe et un aliment cru (soit une entrée crudité soit un fruit frais).

## LES GROUPES D'ALIMENTS

Ces groupes, au nombre de cinq sont :

	Groupes	Constituant principal	Autres constituants
1	Lait et les produits laitiers	Calcium	Protides Lipides Vitamines B
2	Viandes, poissons et œufs	Protéines	Lipides Fer Vitamine B
3	Légumes verts et fruits	Fibres	Vitamine C Glucides Sels minéraux
4	Pain, féculents et céréales	Glucides	Protéines Vitamine B
5	Matières grasses	Lipides	Vitamine A (beurre)

## 1 - LAIT et PRODUITS LAITIERS

- Choisissez du lait écrémé ou du lait demi-écrémé
- Préférez les laitages à 0% MG ou 20% MG (écrémé ou demi-écrémé) aux fromages
- Les fromages, même allégés, restent gras. En consommer une portion de 30g une fois par jour est suffisant.

## 2 - VIANDES, POISSONS et ŒUFS

- Consommer une portion de viande par jour est suffisant
- Si vous l'aimez, pensez à consommer du poisson deux à trois fois par semaine à la place de la viande
- Pensez également aux coquillages et aux crustacés car ils ne sont pas gras
- Deux œufs peuvent remplacer une portion de viande
- 100g soit deux tranches de jambon cuit dégraissé peuvent également remplacer une portion de viande. Si vous consommez de temps en temps de la charcuterie (saucisson, cervelas, pâté...), pensez à ne pas manger de viande ou de fromage au même repas pour ne pas augmenter la ration en lipides (graisses).

## 3 - LEGUMES VERTS et FRUITS

- Les légumes verts peuvent être consommés crus ou cuits à volonté à chaque repas
- Les fruits crus ou cuits doivent être consommés avec modération lors d'un repas
- Essayez de manger une crudité par repas. Par exemple :
  - si vous avez un légume crudité au menu, en dessert vous pouvez prévoir un fruit cuit ou un équivalent
  - si vous n'avez pas de légumes verts ou si vous n'avez que des légumes verts cuits, il est préférable de prévoir un fruit frais en dessert.

## 4 - PAIN, FECULENTS et CEREALES :

- Pain et /ou féculents doivent être consommés à chaque repas en quantités contrôlées.
- Pensez au moins une fois par semaine aux légumes secs.

## 5 - MATIERES GRASSES

- Privilégiez les graisses d'origine végétale de façon contrôlée.

## 6 - BOISSONS

- Evitez les boissons sucrées et/ou alcoolisées (sirop même allégé, jus de fruits même sans sucre ajouté, sodas, bière, cidre, apéritifs, vin etc...)
- L'eau est la seule boisson indispensable
- Il est conseillé d'en apporter 2,5 litres par jour dont 1,5 litres sous forme de boissons
- L'eau peut être apportée par :
  - l'eau du robinet
  - l'eau commercialisée plate ou l'eau gazeuse
  - l'eau aromatisée avec des extraits naturels
  - le thé, le café
  - les tisanes
  - les boissons light
  - les bouillons de légumes