

# LES BASES D'UNE ASSIETTE EQUILIBRÉE

## PROTÉINES

0,8 à 2g / kg de poids corporel selon l'activité physique

### Viande :

Poulet, dinde, boeuf maigre, porc, gibier

### Poissons & crustacés

saumon, maquereau, thon, truite, sardines, crevettes, moules, huîtres

### Œufs

### Produits laitiers

lait, yaourt, fromage

### Sources végétales

haricots, lentilles, pois chiches, pois,, Tofu et tempeh

### Oléagineux :

amandes, noix de cajou, graines

### Céréales

quinoa, riz basmati, avoine, céréales complètes

- Réparation et l'entretien des tissus
- Production d'enzymes et d'hormones
- Maintien de la masse musculaire
- Satiété

## GLUCIDES

50 à 60% des apports énergétiques quotidiens

### Produits à base de céréales

Pain, pâte, riz, eibly, riz brun, semoule, avoine, quinoa, boulgour, orge

...

### Fruits

### Certains légumes

patates douces, carottes, pois, pomme de terre

### Produits laitiers

lait, yaourt, fromage

### Légumineuses :

haricots, lentilles, pois chiches, pois

### Produits sucrés

biscuits, gâteaux, bonbons, boissons sucrées, plats préparés industriels...

- Principale source d'énergie
- Régule la glycémie
- Soutien de la fonction cérébrale

## LIPIDES

20 à 35% des apports énergétiques quotidiens

### "Bon gras "

### Huiles

d'olive, colza, chanvre tournesol, de lin

### Oléagineux

noix, amandes, graines, noix de cajou

### Sources animales :

saumon, maquereau, hareng, truite

### Produits laitiers

### Oeufs

### "Mauvais gras"

excès de produits laitier, viande rouge, beurre, crème, fromage, charcuterie, huile palme

- Stockage d'énergie
- Isolation thermique
- Protection cardio vasculaire
- Transport des nutriments

## FIBRES

25g / jour

### Légumes

### Fruits

### Céréales

riz brun, l'avoine, le quinoa, le blé entier, orge

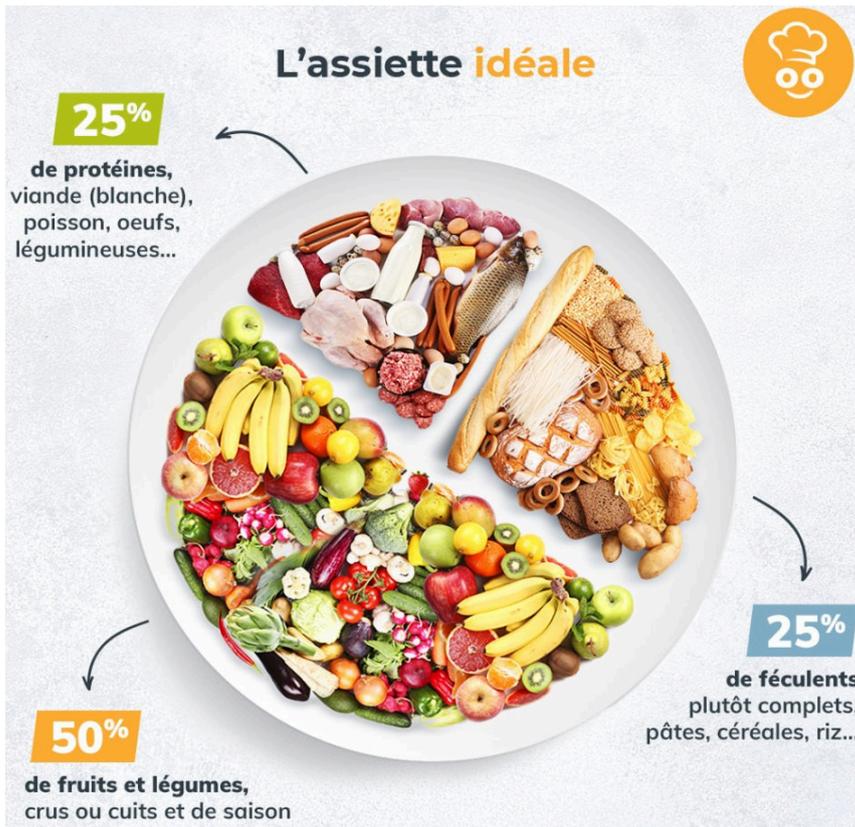
### Légumineuses

lentilles, pois chiche, pois cassés...

- Améliore le transit intestinal
- Augmente la sensation de satiété
- Régule la glycémie
- Diminue le risque de maladies cardiovasculaires

# C'est quoi manger équilibré ?

## COMPOSITION D'UNE ASSIETTE EQUILIBRÉE



### EN COMPLEMENT

Il est important d'agrémenter ses plats d'une **source de matière grasse**. Mais pas n'importe laquelle :

- 1 à 2 càs d'huile de colza ou de noix ou de lin pour les assaisonnements.
- 1 à 2 càs d'huile d'olive, de coco pour la cuisson.

### REPARTITION ENERGETIQUE

Vos apports répartis sur la journée (à titre indicatif, cela reste à ajuster à votre mode de vie, vos besoins ...)

- Petit déjeuner : 20%
- Déjeuner : 40%
- Collation : 10%
- Dîner : 30%

## SAVOIR LACHER PRISE !

Manger équilibré ne veut pas dire, manger strictement sain ! Le lâcher prise doit aussi faire partie de l'équilibre ! Donc sachez aussi vous faire plaisir avec une alimentation "moins diet" de temps à autres ! Tout est une question de dosage, de juste équilibre .

**Le juste ratio : 80% alimentation saine / 20% alimentation "écart"**