

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%
- Diner : 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"