

# MES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



# PROTÉINES

Groupe	Aliments	Recommandations
Légumineuses	Lentilles vertes ou corail Pois chiches Haricots rouges Haricots blancs Pois cassés Fèves Petits pois (si non extra fins)	Minimum 2 fois / semaine
Viandes rouges	Bœuf Veau Porc Agneau Mouton Chèvre	Maximum 500g / semaine
Viandes maigres	Toutes les autres viandes	
Charcuteries	Rosette Jambon de pays Saucisson ...	Maximum 150g / semaine
Poissons gras	Saumon Truite Thon Sardine Hareng Maquereau Anchois	Minimum 1 fois / semaine
Poissons maigres	Tous les autres poissons	Minimum 1 fois / semaine
Crustacés et Mollusques	Crevettes Noix de St Jacques Crabe Huitre Bulot ...	
Œuf		

# PROTÉINES

## À QUOI SERVENT LES PROTÉINES ?

### → La satiété :

Consommer des protéines permet d'être rassasié plus longtemps.



### → Les muscles :

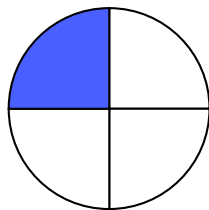
Permet de maintenir une bonne masse musculaire.

Coupler un bon apport en protéines avec de l'activité physique peut recréer de la masse musculaire.

---

## QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES CONSOMMER ?

1/4 d'assiette  
midi et soir



1 paume de la main  
sur son épaisseur



# FÉCULENTS

- Pâtes complètes
- Riz complet
- Légumineuse
- Pomme de terre
- Patate douce
- Maïs
- Boulgour
- Millet
- Quinoa
- Sarrasin
- Semoule
- Epeautre
- Blé type Ebly
- Orge
- Manioc
- Avoine
- Wrap
- Galette
- Pain complet, aux céréales, au sarrasin, au maïs...
- Biscottes complètes, aux céréales...
- Muesli et granola sans sucres ajoutés
- Muffin au blé complet

---

## À QUOI SERVENT LES FÉCULENTS ?

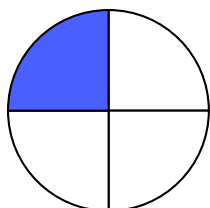
Les féculents sont notre première source d'énergie.

Il faut privilégier des féculents complets car riches en protéines et en fibres permettant de réduire les taux de sucres dans le sang et donc limiter le stockage de masse grasse.

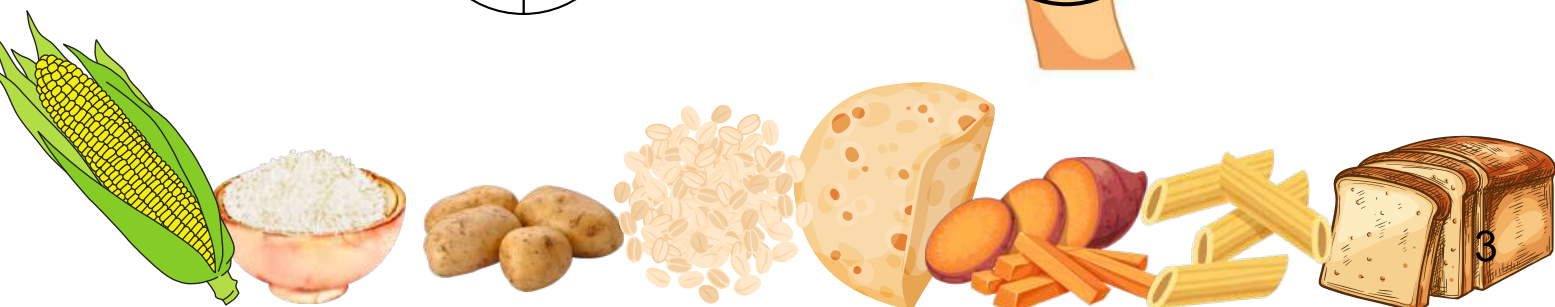
---

## QUELLE QUANTITÉ DE FÉCULENTS CONSOMMER ?

1/4 d'assiette  
midi et soir



1 poing de la main de  
féculents cuits



# LÉGUMES

- Carotte
- Poivron
- Poireau
- Courge
- Tomate
- Concombre
- Betterave
- Haricots verts
- Haricots beurre
- Petits pois (si extra fins)
- Champignon
- Artichaut
- Céleri
- Navet
- Brocoli
- Echalotte
- Oignon
- Salade
- Endive
- Fenouil
- Epinard
- Panais
- Blette
- Radis
- Aubergine
- Courgette
- ...

---

## À QUOI SERVENT LES LÉGUMES ?

Les légumes permettent de nous apporter des vitamines et des minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.  
De plus, leurs fibres naturellement présentes, qui lorsqu'elles sont hydratées vont pouvoir gonfler dans les intestins et absorber les sucres et les graisses.

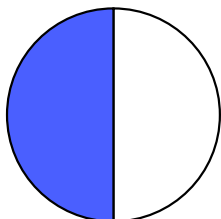
---

## QUELLE QUANTITÉ DE LÉGUMES CONSOMMER ?

1/2 assiette  
midi et soir



1 poing de la main de  
féculents cuits





# FRUITS

- Abricot
- Fraise
- Mangue
- Prune
- Agrumes
- Baies
- Ananas
- Pastèque
- Pêche
- Banane
- Nectarine
- Melon
- Poire
- Litchi
- Kiwi
- Grenade
- Pomme
- Noix de coco
- Rhubarbe
- Compote sans sucres ajoutés

---

## À QUOI SERVENT LES FRUITS ?

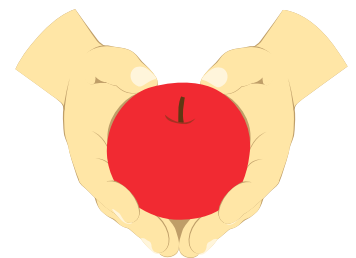
Les fruits permettent de nous apporter des vitamines et des minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

---

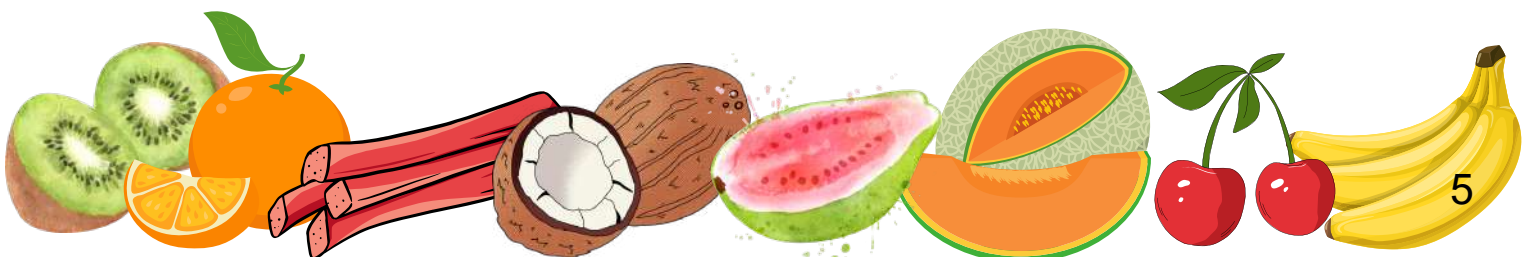
## QUELLE QUANTITÉ DE FRUITS CONSOMMER ?

Selon les recommandations, il faut consommer 2 portions de fruits par jour.

1 portion = la quantité que vous arrivez à mettre entre vos 2 mains  
Exemple : 1 portion = 1 pomme ou 2 clémentines



Les compotes **sans sucres ajoutés** sont considérées comme étant des fruits.



# PRODUITS LAITIERS

Groupe	Aliments	Recommandations
Fromages	Emmental Comté St Nectaire Camembert Bleu Mozzarella Feta Reblochon ...	Maximum 1 fois / jour (environ 30g / jour)
Laits		
Yaourts	Yaourt nature Skyr Fromage blanc Petits suisses Yaourt Grec	1 à 2 fois / jour
Crèmes dessert	Danette Crème aux œufs Ile flottante ....	De temps en temps (produits à limiter)

---

## À QUOI SERVENT LES PRODUITS LAITIERS ?

Les produits laitiers permettent de nous apporter du calcium indispensable à une bonne minéralisation osseuse.



# MATIÈRES GRASSES

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de noix
- Huile de noisette
- Huile de sésame
- Beurre
- Crème fraîche
- ...

---

## À QUOI SERVENT LES MATIÈRES GRASSES ?

Les matières grasses jouent un rôle dans la production et le transport de nos hormones.

---

## QUELLE QUANTITÉ DE MATIÈRES GRASSES CONSOMMER ?

Il est recommandé de consommer 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne en privilégiant les huiles végétales (colza, noix, lin, chanvre) car elles sont riches en oméga 3 qui sont cardioprotecteurs !

Huile de cuisson = huile d'olive car elle est résistante à la chaleur.

