



Santra Plus

Prévention • Santé • Travail

MES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



PROTÉINES

Groupe	Aliments	Recommandations
Légumineuses	Lentilles vertes ou corail Pois chiches Haricots rouges Haricots blancs Pois cassés Fèves Soja Petits pois (si non extra fins)	Minimum 2 fois / semaine
Viandes rouges	Bœuf Veau Porc Agneau Mouton Chèvre	Maximum 500g / semaine
Viandes maigres	Volailles	
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 :

Les protéines sont digérées lentement, ce qui permet de prolonger la sensation de satiété et d'éviter les fringales entre les repas.



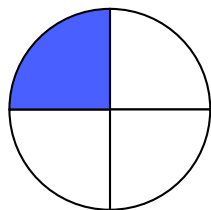
→ Les muscles :

Permet de maintenir une bonne masse musculaire.

Coupler un bon apport en protéines avec de l'activité physique permet d'augmenter la masse musculaire.

QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES CONSOMMER ?

Poste sédentaire

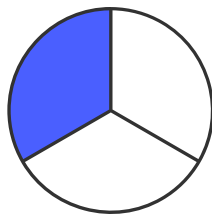


1/4 d'assiette
midi et soir



1 paume de la main
sur son épaisseur

Poste actif



1/3 d'assiette
midi et soir



1 paume et demie de la
main sur son épaisseur



FÉCULENTS

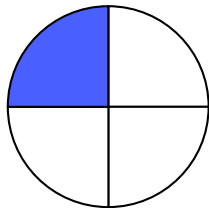
- Pâtes complètes
- Riz complet
- Légumineuse
- Pomme de terre
- Patate douce
- Maïs
- Boulgour
- Millet
- Quinoa
- Sarrasin
- Semoule
- Epeautre
- Blé type Ebly
- Orge
- Manioc
- Avoine
- Wrap
- Galette
- Pain complet, aux céréales, au sarrasin, au maïs...
- Biscottes complètes, aux céréales...
- Muffin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

À QUOI SERVENT LES FÉCULENTS ?

Les féculents sont la principale source d'énergie du corps, alimentant notamment le cerveau et les muscles. Il est préférable de privilégier des sources complètes pour un apport plus durable et nutritif.

QUELLE QUANTITÉ DE FÉCULENTS CONSOMMER ?

Poste sédentaire

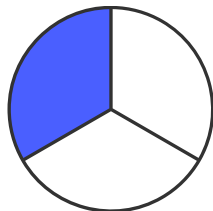


1/4 d'assiette
midi et soir

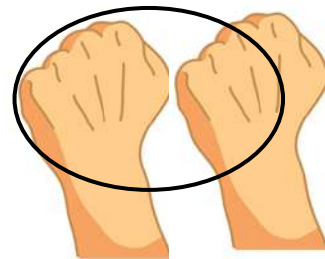


1 poing de la main de
féculents cuits

Poste actif



1/3 d'assiette
midi et soir



1 poing et demi de la
main de féculents cuits



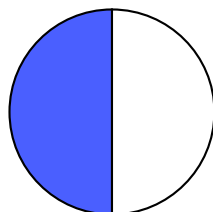
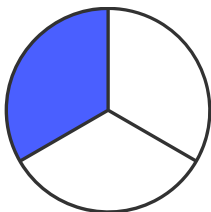
LÉGUMES

- 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 apportent des vitamines, des minéraux et des fibres essentiels, contribuant au bon fonctionnement de l'organisme et à une bonne santé globale. Les fibres permettent de nourrir le microbiote intestinal, favorisant l'équilibre des bonnes bactéries et une digestion optimale.

QUELLE QUANTITÉ DE LÉGUMES CONSOMMER ?



=



1/3 à 1/2 assiette midi et soir

2 poings de la main



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 ?

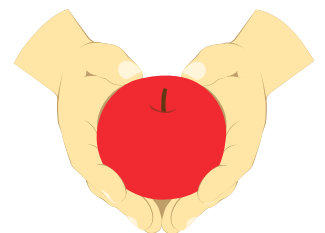
Comme les légumes, les fruits permettent de nous apporter des vitamines, des minéraux et des fibres essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

QUELLE QUANTITÉ DE FRUITS CONSOMMER ?

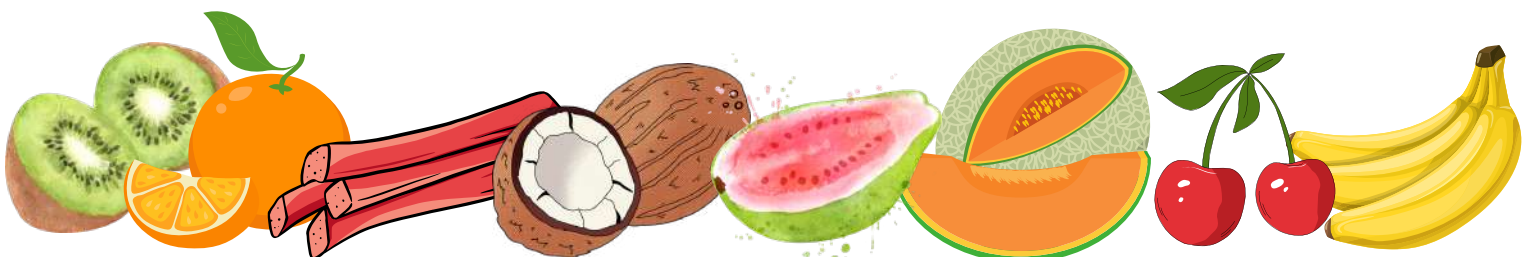
Selon les recommandations, il faut consommer 2 portions de fruits par jour.

1 portion = environ 80 à 100g = 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 car très riches en sucres, additifs, conservateurs...)

À QUOI SERVENT LES PRODUITS LAITIERS ?

Les produits laitiers fournissent du calcium, des protéines de qualité et des vitamines (notamment B et D), essentiels pour la solidité des os et des dents, le maintien de la masse musculaire.

QUELLE QUANTITÉ DE PRODUITS LAITIERS CONSOMMER ?

Selon les recommandations, il faut consommer 2 portions de produits laitiers par jour, en limitant ceux contenant des sucres ajoutés comme dans les crèmes dessert.



MATIÈRES GRASSES

- Huiles : olive, colza, noix, noisettes, lin, sésame, chanvre...
- Avocat
- Fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, pistaches...
- Graines oléagineuses : chia, lin, courge, sésame...
- Beurre
- Crème fraîche

À QUOI SERVENT LES MATIÈRES GRASSES ?

Les matières grasses jouent un rôle essentiel en fournissant de l'énergie, en participant à la structure des cellules et au fonctionnement du système hormonal, et en permettant l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K).

QUELLE QUANTITÉ DE MATIÈRES GRASSES CONSOMMER ?

Il est recommandé de privilégier les matières grasses d'origine végétale par rapport à celles d'origine animale. Celles d'origine animale sont riches en acides gras saturés, dont un excès peut favoriser l'augmentation du "mauvais" cholestérol et accroître le risque de maladies cardiovasculaires.

Consommation : 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne ou 1 petite poignée de graines oléagineuses ou 1/2 avocat ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche ou 10g de beurre.

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

Huile hors cuisson (assaisonnement) = huile riche en oméga 3 : colza, noix, lin, chanvre, noisette, sésame.

