

Le plaisir est dans l'assiette

ÉQUILIBREZ VOUS-MÊME VOTRE ALIMENTATION



BEURRE - HUILE

L'association des différents acides gras d'origine animale et végétale est indispensable.

Un peu de beurre (la valeur d'une petite plaquette de restaurant par jour) doit être consommé cru.

- 1 part de beurre cru (10g) pour tartines
- ou 1 part d'assaisonnement salade
- ou 1 part de plat en sauce



VIANDES - POISSONS - OEUFS - LAIT

Ne sont prises en compte que les protéines d'origine animale qui doivent représenter les 2/3 du besoin journalier soit 40g de protéines.

- 20g soit 100g de viande, de poisson ou 2 oeufs
- ou 1 /2 litre de lait. (cf. les équivalences)



PRODUITS LAITIERS

N'est pris en compte que le calcium provenant du lait et des produits laitiers

- 3 produits laitiers



PAIN - RIZ - PÂTES - POMMES DE TERRE

- 1/4 de baguette ou 1 part de féculents (environ 3 cuillérées à soupe)



LÉGUMES - FRUITS

- 1 fruit + 1 part de légumes crus ou cuits



BOISSONS

1 gros bol = 0,5L 1 verre = 1/4 litre

Mon alimentation pendant une journée

Petit-déjeuner	
Déjeuner	
Goûter	
Dîner	

Le plaisir est dans l'assiette

ÉQUILIBREZ VOUS-MÊME VOTRE ALIMENTATION



LES ÉQUIVALENCES

20g de protides sont apportés par :

- 100g de viande ou 100g de poisson
- ou 100g de volaille ou 100g d'abats
- ou 200g de fromage blanc ou 90g de camembert
- ou 70g d'emmental ou 2 oeufs
- ou 4 yaourts ou 1/2 litre de lait

1 produit laitier est représenté par:

- 1 laitage (1 yaourt, 2 petits suisses, 1 fromage blanc)
- ou 1 part fromage (30g)
- ou 1/4 litre de lait
- ou 1 crème à base de lait

L'alimentation doit apporter tous les nutriments nécessaires à la vie. Êtes-vous sûr de votre équilibre alimentaire ?

FAITES LE TEST :

- 1 Notez tous les aliments que vous avez consommés en une journée en évaluant au mieux les quantités dans le tableau.
- 2 Remplissez la pyramide en vous aidant des équivalences et des groupes alimentaires sur la page de droite.

3 Vous avez colorié tous les ronds (ou éléments) de la pyramide.

Bravo ! Votre alimentation est variée et suffisante.

4 S'il manque un ou plusieurs ronds d'une catégorie d'aliments vous devez y remédier en introduisant dans votre alimentation des aliments de ce groupe.



Exemple : vous manquez de ronds bleus (produits laitiers), mangez plus de yaourts.

Un bon équilibre alimentaire garantit les apports quotidiens en vitamines et sels minéraux. Cet équilibre peut être bouleversé par une consommation trop importante de gâteaux et de sucreries qui, consommés en dehors des repas, coupent l'appétit et apportent peu de nutriments indispensables (protéines, calcium).

N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin.



Pyramide de l'alimentation

