



NUTRITION

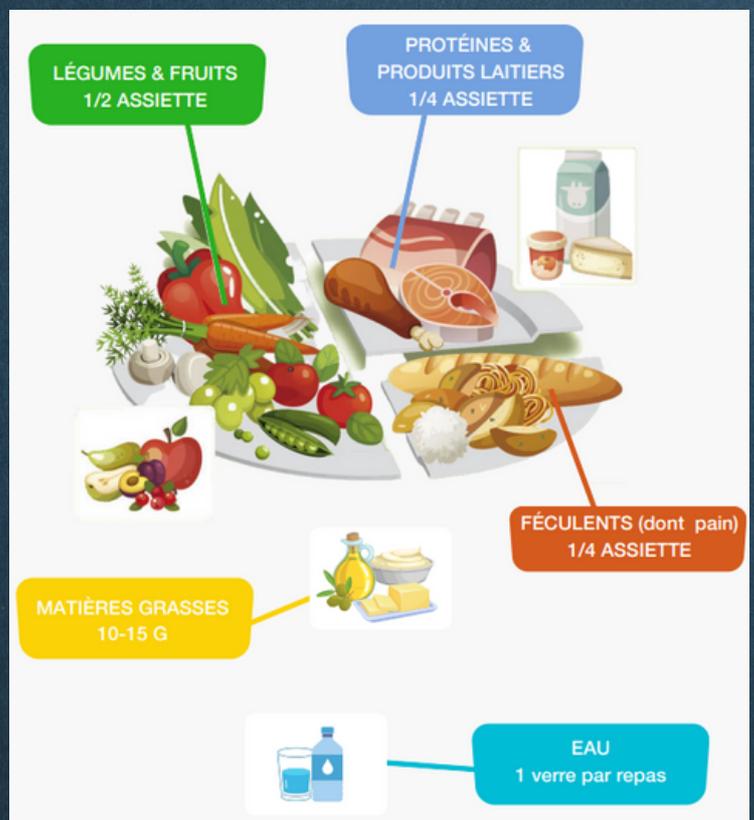
ASTUCES SANTÉ

DECEMBRE 2023 • CHARLENE INNOCENTI • VOLUME 01



Un repas équilibré consiste à apporter à l'organisme les bonnes proportions de macronutriments (protéines, lipides, glucides), de micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments...), de fibre et d'eau !

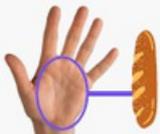
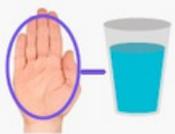
Première astuce pour composer un repas équilibré : imaginez une grande assiette qui contient tous les aliments du repas (de l'entrée au dessert), divisez la en 3 parties et répartissez les aliments comme sur l'image ci-contre.





Deuxième astuce : pour traduire rapidement les recommandations nutritionnelles en taille de portions d'aliments dans l'assiette, au lieu de peser les aliments, il est possible d'utiliser des mesures de référence pour estimer les portions. Pour cela vos mains, qui sont le reflet de votre morphologie et reflètent parfaitement vos besoins, sont votre meilleur atout !



 <p>30g / repas</p>	 <p>1 verre / repas</p>	 <p>130-160g / repas</p>
 <p>130g / repas</p>	 <p>100g / repas</p>	 <p>120-150g / repas</p>
 <p>10-15g / repas</p>	 <p>30g / repas</p>	 <p>110-120g / repas</p>
 <p>100 - 120 g (1 pot de yaourt)</p>		

Vous êtes votre meilleur atout !



Troisième astuce : utilisez des ustensiles comme une cuillère à café, une cuillère à soupe ou encore un pot de yaourt, qui nous permettent d'avoir un repère visuel.



PESER SES ALIMENTS

Sans balance !

 1 cuillère à café	 1 cuillère à soupe	 1 pot de yaourt
3g de farine 6g de sucre 5g d'huile 10g de confiture 6g de poudre d'amande	10g de farine 15g de sucre 15g d'huile 20g cuit de riz, semoule... 40ml de crème épaisse 12g de gruyère	85g de farine 125g de sucre 100g cuit de riz, semoule... 120g de coquillettes cuites 50g de poudre d'amande



Les quantités alimentaires ne doivent donc pas être pesées pour éviter toute frustration et toute charge mentale inutile (sauf cas très précis de prise en charge par un professionnel de santé). Souvenez vous que la qualité prime sur la quantité !