

Alimentation équilibrée

3.2



Manger équilibré, ce n'est pas • commencer un régime, se priver, jeûner, faire du sport de façon excessive • sauter des repas de temps en temps pour maîtriser son poids • suivre le dernier régime à la mode.

() Manger équilibré c'est manger de tout, en quantité suffisante et raisonnable. Manger équilibré, c'est aussi goûter de nouveaux aliments, expérimenter des saveurs et des cuisines d'ailleurs. Mais aussi partager un moment en famille ou avec des amis, tout comme éveiller des souvenirs personnels et se faire plaisir. Prendre soin de soi quoi !*

LE RANGEMENT ET L'ENTRETIEN DU FRIGO

Manger sainement commence par ranger les aliments de manière à garder toutes les saveurs. Température idéale du frigo : 5° à l'étage du milieu.

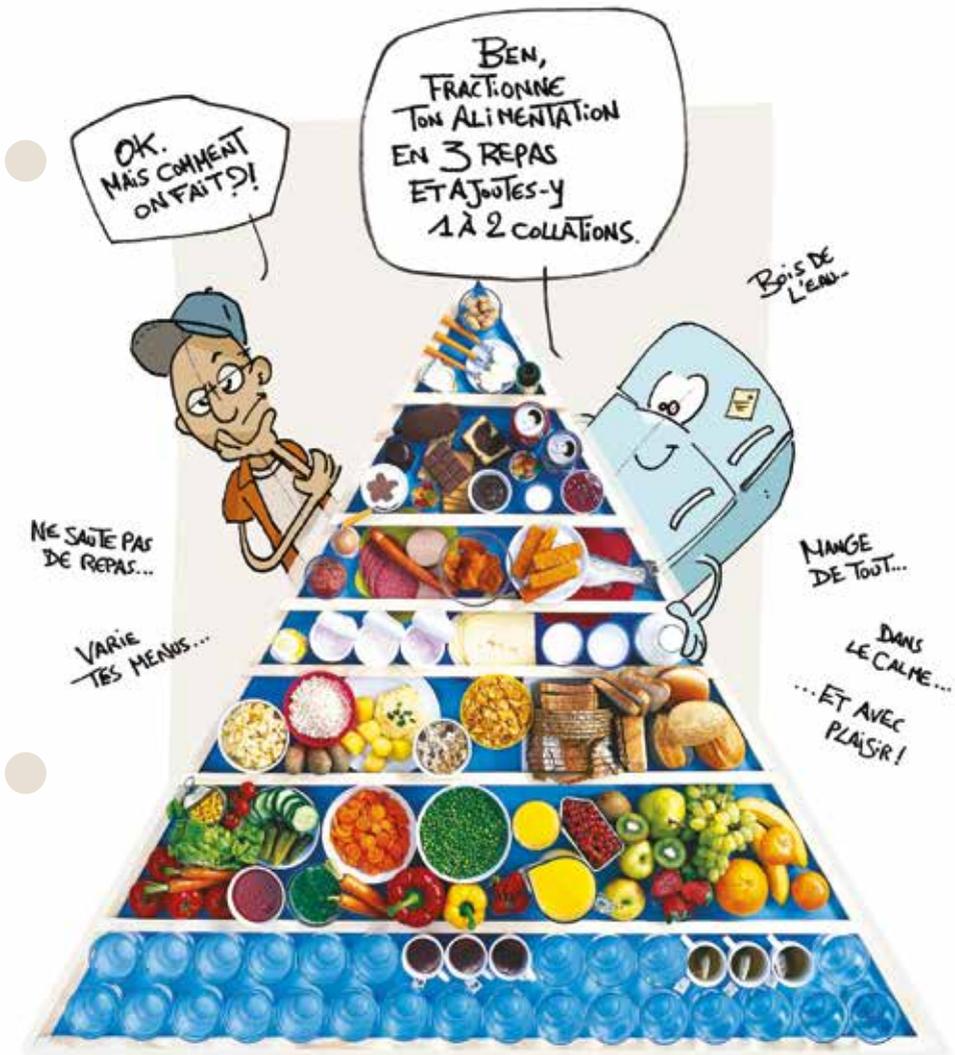
Quelques conseils pour avoir un frigo bien rangé et propre :

- Être attentif à ne pas entasser trop de produits afin de permettre à l'air de circuler.
- Éliminer le surplus d'emballage (carton, plastique...).
- Conserver les aliments dans un contenant adapté (boîte plastique, bol, plat...) fermé par un couvercle ou recouvert d'un film alimentaire. Éviter de mettre les poêles et casseroles dans le frigo. Ne pas conserver les aliments dans des boîtes de conserve.
- Laisser refroidir les aliments chauds (+/- 1 h) avant de les mettre au frigo.
- Ranger chaque aliment à sa place (voir dessin ci-dessous).
- Contrôler 1 fois par semaine les dates de péremption des aliments contenus dans le frigo. Planifier les menus en fonction des dates limites de conservation.
- Nettoyer le frigo à l'eau et au liquide vaisselle puis désinfecter à l'eau additionnée de vinaigre blanc. Veiller à bien rincer et essuyer. Fréquence : 1 fois / 6 semaines.



*Envie d'en savoir plus ?
Alors profite du groupe de
prévention Hygiène Santé
organisé par le Programme
Tox au CPG.*

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



À la base de la pyramide : les boissons

= boissons non sucrées : eau, café, thé, tisane... Privilégier l'eau qui est la seule boisson nécessaire à l'organisme et limiter le café à maximum 4 tasses par jour.

Objectif : au minimum 1,5 litre par jour

Au 1^{er} étage : les fruits et les légumes

Ils apportent des vitamines, minéraux, eau, fibres alimentaires et substances anti-oxydantes. Exemples : fruits frais, compotes, potages, légumes cuits ou crus, jus de fruits ou légumes...

Objectif : au minimum 5 portions par jour (= 400g de fruits et légumes/jour)

Au 2^e étage : les céréales et féculents

= pommes de terre, pâtes, riz, pain, blé, céréales, biscottes, légumes secs...

Objectif : à chaque repas pour leur apport en énergie, préférer les céréales complètes

Au 3^e étage : les viandes, poissons, œufs, volailles... et les produits laitiers

Les viandes et poissons, les œufs et les volailles apportent des protéines ainsi que du fer. Les produits laitiers : lait, yaourt, pudding, fromage... apportent du calcium et des protéines.

Objectif : 2 à 3 produits laitiers par jour

Au 4^e étage : les matières grasses

= beurre, huile, margarine, crème fraîche, mayonnaise...

Objectif : utiliser en quantités modérées en variant les sources

Au sommet : les divers

= bonbons, chocolat, gâteaux, chips, pâtisseries, limonades, glace, miel...

Objectif : limiter la quantité, à consommer pour le plaisir



LE PETIT DÉJEUNER

Il permet d'apporter de l'énergie pour toutes les activités de la matinée. Il suffit de choisir un aliment dans chaque catégorie :

- **Féculents** : pain, biscotte, cracotte, corn flakes, flocons d'avoine, muesli...
- **Protéines / calcium** : jambon, œuf, yaourt, fromage, lait...
- **Fruits** : fruit frais, fruit au jus, jus de fruit, compote...
- **Boisson** : eau, lait, café, thé, tisane, chicorée, cacao...
- **Éventuellement matière grasse et garniture sucrée** : margarine, beurre, confiture, miel, choco...



Privilégiez un jus de fruit frais (fraîchement mixé) sans sucre ajouté, afin de favoriser la digestion et diminuer les risques diabétiques.

LE REPAS DE MIDI

C'est le repas principal de la journée. Il suffit de choisir un aliment dans chaque catégorie :

- **Protéines** : poisson, volaille, viande (porc, veau, bœuf, agneau...), produit végétarien, œufs
- **Féculents** : pâtes, riz, pommes de terre, purée, blé, autres céréales (boulgour, millet...)
- **Légumes** : légumes cuits, crudités, potage...
- **Matière grasse** : huile, margarine, beurre...
- **Boisson** : eau
- **Éventuellement dessert** : à base de fruit ou un produit lacté

POTAGE-CERFEUIL,
CÔTE DE PORC BÉLÉE,
PURÉE ET CAROTES CUITES.



LE REPAS DU SOIR

POTAGE AUX CAROTES,
CROQUE-MONSEUR (PAIN-
JAMBON - FROMAGE),
ORANGE,
CAFÉ AU LAIT.

Sa composition est la même que celle du repas de midi mais les quantités sont réduites afin de manger léger, ce qui peut favoriser une meilleure qualité de sommeil. Voir thématique « Sommeil ».

LES COLLATIONS

La collation permet de donner de l'énergie en attendant le repas suivant.

Exemple : fruit frais, jus de fruit ou de légumes, yaourt et fromage blanc aux fruits ou nature, crème pudding, tartine au fromage, biscuit sec, tarte aux fruits, gaufre, barre de céréales...

RECETTES ET
IDÉES DE
MENUS FACILES
À PETITS PRIX

ENDIVES AU GRATIN

Faire cuire les endives dans une casserole avec un peu d'eau et un cube de bouillon de légumes. Enrouler les endives dans des tranches de jambon cuit et disposer dans un plat. Napper de sauce béchamel et de fromage râpé. Faire gratiner au four et servir avec de la purée. Pour la sauce béchamel : faire chauffer du lait dans une casserole, délayer un peu de farine dans du lait froid et ajouter au lait tiède. Bien remuer. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

**CÔTELETTE DE PORC À LA MOUTARDE
ET TAGLIATELLES DE COURGETTES**

Faire revenir la viande dans un peu d'huile à la poêle. Ajouter de la moutarde et terminer la cuisson au four. Couper les courgettes en fines lamelles (avec un éplucheur à légumes par exemple). Les faire revenir quelques minutes dans un peu d'huile et des échalotes. Assaisonner de sel et de poivre. Servir avec des pommes de terre ou des pâtes.

POIVRON FARCI

Couper un poivron nettoyé en deux et le farcir d'un mélange de viande hachée (viande hachée, mie de pain, 1 œuf pour lier, persil, oignon, sel et poivre). Faire cuire au four. Servir avec du coulis de tomate, du riz et une salade vinaigrette.

TOMATE MOZZARELLA

Couper des tomates et de la mozzarella en tranches. Disposer sur un plat et assaisonner d'un peu d'huile d'olive, de basilic, de sel et de poivre. Accompagner d'un morceau de pain.

SALADE DE RIZ AU FROMAGE

Cuire le riz et le refroidir sous l'eau froide. Découper de l'emmental en dés et l'ajouter au riz froid. Ajouter des cornichons, des olives, une tomate, un peu d'huile et du vinaigre. Assaisonner avec du sel et du poivre.

QUICHE AUX LÉGUMES SANS PÂTE

*½ litre de lait, 3 œufs, 100g de farine, 100g de fromage râpé, sel et poivre.
Garniture : 100 g de lardons ou de jambon cru et 150 g de légumes (champignons, courgette, poivron...). Rissoler les lardons (ou le jambon) et les égoutter. Faire cuire les légumes à la poêle. Mélanger le lait, les œufs, la farine et la garniture ainsi que le fromage râpé. Assaisonner. Verser dans un moule et cuire 35 à 40 minutes au four (180°).*

OMELETTE

Casser 2 œufs et mélanger avec un peu de lait, du sel et du poivre. Ajouter une garniture au choix : fromage râpé, champignons, tomate, poivron, olives... Servir avec une salade verte et du pain.

TOAST HAWAÏ

Garnir une tranche de pain d'un peu de coulis de tomate ou de tomate fraîche, d'une tranche de jambon, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage. Passer quelques minutes sous le grill du four. Servir avec une salade de carottes râpées.

MACARONI SAUCE BLANCHE, CHAMPIGNONS ET JAMBON

Faire cuire les pâtes. Préparer une sauce blanche : faire chauffer du lait dans une casserole, délayer un peu de farine dans du lait froid et ajouter au lait tiède. Bien remuer et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Faire revenir les champignons et le jambon dans une poêle, les mélanger à la sauce et napper les pâtes.

SALADE DE POMMES DE TERRE

Faire cuire les pommes de terre puis les refroidir sous l'eau froide. Ajouter de la vinaigrette à la moutarde, des cornichons, un œuf dur, un oignon et du persil. Servir avec une viennoise ou une tranche de jambon cuit.

TOMATE AU THON

Mélanger du thon au naturel avec un peu de mayonnaise et assaisonner. Garnir une tomate vidée avec cette préparation et servir avec du pain.

SALADE DE PÂTES AU THON

ET AUX LÉGUMES

Cuire les pâtes et les refroidir sous l'eau froide. Ajouter une boîte de thon au naturel et des légumes au choix (petits pois et carottes, tomate, poivron, haricots...).

Délayer 2 cuillères à café de mayonnaise dans un peu de fromage blanc et ajouter aux pâtes. Assaisonner avec du sel, du poivre, des herbes de Provence.

PAIN PERDU

Faire tremper du pain rassis (pain de 2 ou 3 jours) dans du lait puis dans un œuf battu. Faire cuire de chaque côté dans une poêle antiadhésive. Garnir avec de la confiture, du sucre ou une compote de fruits.

CRÊPES (POUR +/- 8 CRÊPES)

125g de farine, 2 œufs, 250 ml de lait, 1 pincée de sel. Faire un puits avec la farine et la pincée de sel. Y casser les œufs 1 à 1 et ajouter progressivement le lait. Battre énergiquement pour éviter les grumeaux. Faire cuire les crêpes une à une dans une poêle antiadhésive.

RIZ AU LAIT

Faire cuire du riz (rincé à l'eau froide) dans une grande quantité de lait sur feux doux. Ajouter un peu de sucre et éventuellement de la cannelle ou de la vanille.