

# MENU EQUILIBRE jour 1 : pour bien manger



**MENU**

## **EQUILIBRE JOUR 1**



Les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### **DEJEUNER**

**Salade de thon et carottes**

**Omelette à la tomate**

**Pâtes**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

**DINER**

**Macédoine de légumes**

**Risotto saumon**

**Yaourt nature sucré**

**Pain**

## **MENU EQUILIBRE JOUR 1**

### **DEJEUNER**

**Salade de thon – carottes – endives**

#### **Ingrédients**

200 g de carottes /2 endives/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/  
Poivre / Sel/1 boîte de thon au naturel/ 2 cuillères à soupe d'olive  
/2 cuillères à soupe de moutarde /50ml de jus de citron

#### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 50 ml de citron. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Epluchez et coupez vos carottes en rondelles fines. Déposez les carottes et le thon dans une assiette.

Coupez vos endives en rondelles, mettez dans l'assiette avec le thon et les rondelles de carottes et versez la sauce moutarde dessus.

**Omelette à la tomate**



## **Ingrédients**

100 g d'oignons congelés / 4 tomates/ 8 œufs/ sel /poivre/ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Faites revenir dans une poêle les morceaux d'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez les tomates et faites les cuire 5 mn.

Pendant ce temps cassez les œufs dans un saladier puis battez-les avec un fouet, salez et poivrez.

Versez les œufs sur les tomates et les oignons et faites cuire selon votre convenance.

## **Pâtes**

260 g. Porter à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel puis versez les pâtes et faites les cuire selon les indications du paquet Egouttez et servez.

# DINER

## Macédoine de légumes



### Ingrédients

1 grosse boîte de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

### Préparation

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

## Risotto de saumon



### Ingrédients

250 g de riz/200 g de crevettes décortiquées cuites/4 médaillons de

saumon/1 cube de bouillon de légumes/ Quelques branches de persil/ Sel poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Lavez le persil et coupez-le. Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn. Salez et poivrez.

Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le médaillon de saumon dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu' 'à l'absorption du bouillon) [Servez chaud](#)

---

## Est-il nécessaire de faire du sport pour perdre du poids ?



De nombreux sites ou blogs ne cessent de mettre en avant le sport pour maigrir ou perdre du poids : mais est-ce la réalité ? Car pourquoi ne pas avancer que le sport n'aide pas à effacer vos rondeurs. Je vois déjà parmi vous des

gens qui se réjouissent de la chose et d'autres qui vont commencer à bondir sur leur chaise en disant que le rédacteur de cet article est tombé sur la tête. Non le sport à lui tout seul ne permet pas de perdre du poids, il faut veiller à apporter une alimentation adaptée. Il est évident que si vous pratiquez beaucoup de sports tout en continuant de manger charcuteries et sucreries à gogo, vous ne risquerez pas de voir les effets de vos efforts physiques.

## **Bien sûr il faut pratiquer des activités physiques ou du sport**

Bien évidemment le sport est bon pour la santé et la perte de poids car il va permettre d'obtenir des résultats plus rapides et plus remarquables.

Le sport peut également agir comme un limitateur à la variation de poids. Outre le fait de lutter contre le stress, il permet de consommer des calories et augmenter au bout d'un certain temps le métabolisme de base (le nombre de calories minimum pour que le corps puisse assumer ses fonctions essentielles).

### **Il n'y a pas que le sport pour perdre du poids**

Le sport comme nous l'avons cité précédemment facilite la perte de poids mais il existe d'autres moyens non négligeables pour bouger et brûler des calories. En effet tout le monde n'est pas un sportif dans l'âme et les activités physiques peuvent parfois présenter un aspect repoussant et puis quand on a jamais fait de sport il est difficile par exemple de débiter la course à pied. Alors pas de panique il faut être patient et progressif. Commencez tout simplement par alterner de la marche avec de la course pendant 6 mn par exemple puis augmenter progressivement la durée.

Mais il existe également de nombreuses activités quotidiennes qui permettent aussi de bouger son corps. Nous parlons ici de bricolage, de jardinage, mais aussi d'aller chercher son pain en vélo ou à pied. Et pourquoi ne pas faire tout simplement chaque jour un peu de marche.

Cette activité n'est pas violente pour notre cœur, nos muscles et nos articulations.

## Le nerf de la guerre contre le poids l'alimentation

Bouger ne suffit pas il faut aussi bien manger. Bien manger qu'est ce que cela veut dire ? Il s'agit tout simplement d'apporter à notre organisme des aliments divers en qualité et en quantité. Le PPNS fournit des repères pour adopter une alimentation équilibrée :

- Un apport de 5 fruits et [légumes](#) par jour
- Des produits laitiers
- Une consommation de matières grasses à limiter cependant
- Des féculents à chaque repas
- Des protéines avec soit des œufs, de la viande du poisson
- Diminution significatives des sucreries
- Hydratation avec de l'eau à volonté

Ne pratiquer pas une alimentation trop restrictive car vous irez à l'échec. Il faut savoir prendre parfois le temps de faire les choses pour réussir à perdre du poids et n'oublions pas que l'objectif principal c'est de se sentir bien .On se sentira certainement mieux en bougeant plus et en mangeant mieux.

[Sports Loisirs : Avoir une alimentation sportive équilibrée : Coaching de Sebastien des Princes de l'Amour par BodyTime by MinuteFacileLoisirs](#)

*Jean Philippe*

---

# Faut-il mettre nos enfants au régime ?



L'obésité ne cesse de progresser dans le monde. En France 1 enfant sur 5 aurait des kilos superflus. Mais est-ce pour autant qu'il faut les mettre nos enfants au régime. L'enfance n'est-elle pas cette période où l'on peut tout se permettre en matière d'alimentation ou au contraire faut-il prendre des bonnes habitudes alimentaires pour grandir en bonne santé et préserver des chances de vivre mieux et de vivre plus vieux. Une alimentation équilibrée ne suffirait elle pas à lutter contre ces kilos en trop ? Alors pour ou contre les enfants au régime?

## **1. Le petit déjeuner : un moment indispensable**

Souvent les enfants ont des réveils difficiles et parfois se postent devant la télé dès le lever, à tel point qu'ils oublient de se préparer pour aller à l'école et de manger. Conséquence ils partent le ventre vide si nous n'y faisons pas attention ils risquent de se retrouver en panne d'énergie en

cours de matinée et cela pourrait nuire au bon fonctionnement de leur cerveau et de leur corps.

Alors comment faire en sorte que vos enfants partent en ayant déjeuné. Il n'existe pas de solutions miracles, mais peut être tout simplement pourrait-on les réveillant un quart d'heure plus tôt pour qu'ils aient le temps de se mettre en route tranquillement sans avoir à courir et stresser dès le matin.

Les enfants déjeunent mieux quand nous sommes présents alors prenons quelques minutes de notre temps pour boire le café avec eux par exemple.

Si vraiment vos enfants ne veulent pas déjeuner tenter le coup avec la prise d'un yaourt, d'un jus de fruit par exemple le peu c'est le mieux dans ces conditions.

## **2. Déjeuner en paix**

Qui ne connaît pas le moment des repas agités, ou les enfants se chamaillent. Alors un peu de calme. Evitons les discussions qui pourraient les énerver (des remontrances sur les notes par exemple). Et puis la télé en avez-vous une dans la cuisine ? Cet instrument de soit disant communication nous informe sur les actualités de notre monde environnant mais coupe court à toutes les discussions familiales. De plus un enfant qui regarderait la TV en mangeant mangerait 30 % de plus de nourriture qu'un autre.

Pour les assiettes servez de petites quantités au départ et inciter vos enfants à manger lentement.

### **3. Comment leur faire aimer les légumes ?**

Nous avons tendance à précipiter les choses et vouloir que nos **enfants mangent comme nous** mais c'est souvent un échec car les enfants possèdent des périodes de développement qui leur sont propres. Entre 3 et 7 ans il y a tout d'abord le refus de la nouveauté (les psychologues appellent cela la néophobie alimentaire), une période transitoire. Il faut tout de même leur proposer dans cette période des aliments nouveaux.

Souvent je propose pour tout le monde le même plat, il s'agit d'un plat de viande ou de poisson avec des légumes (carottes, poireaux, tomates par exemple) en laissant la possibilité d'accommoder ce plat avec des féculents. Mais la condition est de goûter au moins à un légume. Ce n'est pas toujours facile et gagné mais petit à petit les choses évoluent et votre enfant commence à manger un peu plus de légumes. Une autre proposition : pourquoi ne pas leur laisser le choix d'une viande avec une crudité par exemple. Parfois ça marche.

### **4. Les sodas pas au repas**

Là aussi les sodas sont à éviter pendant les repas. Ils vont plutôt s'ajouter à la facture calorique du repas. L'eau est préférable ;

**Conclusion faut-il mettre nos enfants au régime ?**

**Mettre les enfants au régime** n'est pas une solution pour éviter que nos enfants prennent des kilos superflus. Il suffit de leur inculquer des notions d'alimentation équilibrée de façon progressive. Tout ne se fera pas en un jour. Et vous commencer procédez-vous pour vos enfants ? Vous mettez vos

enfants au régime ?

---

## Des idées » gain de temps » pour bien manger



Une société qui va de plus en plus vite. La pression au travail, les enfants à gérer à la sortie de l'école. Une vie où nous courons sans cesse après le temps à tel point que nous n'avons plus le loisir de s'occuper de nous. Que ce soit au niveau physique et sportif mais aussi au niveau de notre alimentation. Le PPNS nous propose de manger sainement avec son fameux slogan « 5 fruits et légumes par jour ». D'accord le message est bien passé, nous avons compris que nous avons des efforts à faire en termes d'alimentation car nous faisons tous des erreurs. Mais pour bien manger, il faut avoir le temps de préparer, de cuisiner .Il faut s'organiser différemment. Il existe quelques solutions gain de temps que nous donnent les industriels de l'alimentaire mais que pensez de ces produits. Sont-ils bons pour notre santé ? Pensent-ils réellement à notre bien-être ou sont-ils seulement intéressés par l'appât du gain ? Peut-on faire confiance à ces produits « gain de temps » pour nous apporter nos 5 fruits et légumes quotidien

## **Le smoothie une boisson très à la mode**

C'est quoi le smoothie ? En fait derrière cette appellation se cache tout simplement un jus de fruit. Il peut constituer une collation ou à la fin d'un déjeuner sur le pouce. Mais attention il ne faut pas en consommer trop dans la journée et en plus faites attention aux smoothies tout fait. Ils pourraient comporter beaucoup de sucres .(regarder si la mention sans sucres ajoutés est présente par exemple).

## **Les légumes déjà épluchés sous vide**

Il est indéniable que vous allez gagner du temps mais ces légumes là ont déjà perdu un peu de leurs vitamines car leur emballage transparent fait donc passer la lumière .Bon bien sûr entre un paquet de chips et des légumes sous vide le choix est vite fait.

## **Le yaourt aux fruits**

Certes il apporte un laitage et des fruits mais de qualité médiocre, il s'agit de déchets de fruits et en faible quantité. Vous ajoutez à tout cela des arômes artificiels et du sucre et voila ca devient la catastrophe nutritionnelle. Il vaut mieux préférer un yaourt nature avec de la compote ou des fruits frais.

# Les purées toutes faites pour un gain de temps

Elles sont souvent bien équilibrées au niveau du sucre et des vitamines. C'est une bonne alternative aux purées maison

## Les poêlées de légumes

Très souvent appréciées par toute la famille. Elles sont souvent trop grasses et comportent beaucoup de sel .Alors n'hésitez pas à regarder la composition au dos du paquet c'est souvent étonnant.

Moralité : difficile de s'y retrouver avec les produits industriels, il faut rester méfiant et prendre le temps de regarder les compositions nutritionnelles de certains produits.Un gain de temps oui mais pas à n'importe quel prix !! Et puis peut-être que la solution serait de fabriquer ses plats à l'avance. Cela prend du temps mais ce n'est pas impossible. Et vous avez-vous des astuces pour manger 5 fruits et légumes par jour ?

---

**Manger 5 fruits et légumes par jour fait il perdre du poids ?**



Manger 5 fruits et légumes par jour. Vous en avez entendu parler ? Bien sûr que oui mais il vous est parfois possible de ne pas savoir ce que cela signifie. Ce slogan provient d'une recommandation du PPNS (programme national nutrition santé) qui a été établi par un groupe d'experts. Alors pour équilibrer nos assiettes et manger plus sainement voici en résumé ce qui est préconisé . Mais ces recommandations font-elles perdre du poids ?

## Suivez le programme

- consommer au moins 3 produits laitiers par jour
- des féculents à chaque repas
- de la viande des œufs du poisson 1 à 2 fois par jour
- diminuer la consommation de sucre et de sel
- bien s'hydrater avec de l'eau

**Les produits laitiers » nos amis**

## **pour la vie »**

Que possèdent –ils de bons pour notre santé ? Du calcium bien sûr bon pour notre squelette et notre système musculaire mais aussi le cœur et la régulation de l'influx nerveux et de la coagulation sanguine.

Pour le consommer il suffit d'en consommer un à chaque repas (1 yaourt, 1 verre de lait, 100 g de fromage blanc, 30 g de fromage par exemple)

## **Les féculents attention !!!!**

Autrefois tenus pour responsables de la prise de poids ils sont aujourd'hui réhabilités car ils nous fournissent l'énergie nécessaire pour fonctionner tout une journée et possèdent un effet rassasiant.

Privilégiez les céréales complètes et faites attention aux sauces qui accompagnent les différents féculents. C'est souvent là que les choses se gâtent.

## **Les fruits et légumes pour perdre du poids**



« Manger 5 fruits et légumes » Cela correspond à quoi ? Il s'agit en fait de 5 portions soit environ 350 g de fruits et 400 g de légumes par jour .Vous pouvez donc par exemple commencer par un fruit ou un jus de fruit le matin (=1 portion) ,1 fruit ou une compote à midi (2<sup>e</sup> portions) et un fruit ou une compote à 16 h (3<sup>e</sup> portion) Pour les légumes 1 portion de crudités (4<sup>ème</sup> portion) par exemple à midi et 1 portion de légumes le soir (5<sup>ème</sup> portion). Les possibilités de portion sont multiples à vous de choisir en fonction de vos goûts et vos disponibilités pour cuisiner.

Les fruits et légumes possèdent peu de calories et peuvent être une aide pour perdre du poids .

## **L'eau**

Combien devons nous boire d'eau par jour ? En fonction de vos activités journalières la quantité est variable mais on peut se baser sur 1,5 l par jour puis rajoutez si vous pratiquez des activités physiques ou que les températures extérieures sont chaudes.

## **Les matières grasses**

Elles sont à consommer avec modération sans les supprimer. Préférez les matières grasses végétales plutôt qu'animales. Evitez les beurres et les crèmes. N'oubliez pas les oméga 3 et oméga 6 qui sont bonnes pour le système cardiovasculaire.

## **La viande, le poisson, les œufs**

Apportent des protéines, des vitamines et des minéraux. Les viandes blanches sont à privilégier car souvent moins grasses. Pour les poissons, le saumon la sardine sont plus riches en lipides mais apportent des graisses qui permettent de lutter contre le mauvais cholestérol.

Choisissez des modes de cuisson qui ne nécessitent pas de rajouter de la matière grasse.

Espérons que cet article vous a apporté des informations et des éclaircissements sur la consommation des fruits et des légumes. N'oubliez pas que seule une alimentation équilibrée suffit, il faut aussi penser à bouger et pratiquer une activité physique quotidienne. Ces recommandations peuvent vous aider à construire votre santé et peut être de perdre du poids si vous étiez dans les excès .

---

**Arrêt sur 3 idées reçues en matière d'alimentation équilibrée et de régime**



Des idées reçues sur l'alimentation nous en avons beaucoup et parfois effectivement les nutritionnistes ne sont pas toujours d'accord. A tel point que certains préconisent des régimes et créent des méthodes. Qui ne connaît pas ou n'a pas entendu du régime Dukan ce célèbre docteur qui est certainement plus fort en marketing qu'en perte de poids. Mais il a ses émules qui le défendent corps et ongles. Des nutritionnistes célèbres ce n'est pas ce qu'il manque, nous avons en France le choix des armes .[Montignac](#) ? Cohen et bien d'autres encore. Et puis il y a les autres plus discrets mais souvent plus efficaces. Alors laissons les moins connus s'exprimer car ils sont des connaisseurs eux aussi .Dans la vidéo qui suit Erwan Menthéour, créateur de la méthode de coaching en ligne Fitnex répond à 3 questions sur des idées reçues en matière d'alimentation.

## **La viande blanche est elle plus saine que la viande rouge ?**

Une réponse pleine de bon sens mais avec un éclairage particulier qui finit par dire attention à la provenance des viandes qu'elles soient blanches ou rouges.

## **Les poissons gras sont à éviter lors d'un régime ou d'une alimentation équilibrée ?**

Contrairement à ce que l'on pense les matières grasses sont nécessaires à notre corps et notamment dans la gestion du bon et du mauvais cholestérol.

## **Les œufs sont –ils pleins de cholestérol ?**

Peut-être en possède t –il mais est ce vraiment du mauvais cholestérol ? A vous de voir en suivant cette vidéo surprenante.

En conclusion nous avons tendance à nous focaliser sur la nature des apports en matière d'alimentation mais ne faudrait –il pas faire tout simplement attention à la provenance de nos aliments. Les produits peuvent ils apparaître ici comme une solution pour une meilleure santé ? Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous des adeptes des produits bio ?



---

**Régimes ou alimentation**

# équilibrée ?



Les notions de [régimes](#), forme, [d'alimentation équilibrée](#) prennent de plus en plus de place dans notre société grandement diffusées par les différents médias. De plus nous vivons dans une société de performance, de compétition où un certain dynamisme est souhaité. Les personnes un peu corpulentes voire obèses sont délaissées. Mais comment vivre en forme, en bonne santé dans une société qui va vite. Comment ne pas céder à une alimentation facile toute prête ? Quand avoir le temps de se reposer, pratiquer une activité physique ? De plus les médias véhiculent des canons de la beauté avec des images de femmes et d'hommes filiformes, musclés bien bronzés aux visages jeunes. La comparaison avec son propre corps est alors délicate. Entre ces mannequins maigres et être obèse il y a un juste milieu « le poids de forme ». Le poids de forme peut être défini comme le poids auquel vous vous sentez bien que ce soit physiquement et

psychologiquement. Ce dernier est donc variable en fonction des individus, en fonction de la taille, de la stature osseuse et musculaire. Le poids idéal peut être situé dans une fourchette non pas sur des critères esthétiques mais des critères de santé. Un indice intéressant peut nous aider à situer ce poids idéal : [l'IMC \(l'indice de masse corporelle\)](#).

Quoiqu'il en soit pas la peine de se jeter dans des régimes trop restrictifs afin d'éviter l'effet yoyo. Dans ces régimes on perd vite du poids mais on en reprend autant voire même plus. Notre corps fonctionne de telle manière qu'en cas de régime et après arrêt de celui-ci il prévoit de faire des réserves en cas de disette.

Il est préférable à mon sens de revoir son alimentation et de la rééquilibrer plutôt que pratiquer des régimes parfois draconiens. Nous devons consommer de tout dans des [quantités définies](#).

## **QUELQUES CHIFFRES**

Une enquête statistique montre que 20% des femmes et des hommes sont en état de surpoids, alors que 6,8% des femmes et 6,3% des hommes sont vraiment obèses. Les chiffres sont plus alarmants chez nos enfants on compte 10% d'enfants obèses dans notre pays.



# Pour ou contre une collation

?



Pour ou contre une collation ?

La réponse à cette question est variable et fonction de différents paramètres.

En l'absence d'activité physique, la collation n'apparaît pas indispensable sauf si vous avez sauté le petit déjeuner (ce qui est dommage) ou que vous avez un grand coup de pompe. En revanche si vous pratiquez un sport, elle peut paraître indispensable soit en milieu de matinée ou d'après midi. Elle peut être programmée soit une heure avant l'activité ou bien dans le quart d'heure qui suit l'activité physique. Elle doit être éloignée du déjeuner et du dîner.

Il ne faut pas confondre collation et séances de grignotages

Une bonne collation peut se conjuguer ainsi :

- un laitage (yaourt, lait, fromage blanc par exemple)
- une portion de fruit frais
- un sucre complexe (pain, céréales, barres de céréales aux fruits)

– et bien sûr de l'eau

Eviter de mettre trop de lipides dans la collation car elles sont difficiles à digérer et pourrait nuire à votre pratique physique.

Cette collation ne doit pas déséquilibrer la ration alimentaire quotidienne. L'essentielle de votre énergie devant être assimilée entre [le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner](#)

---

## Existe t-il un repas parfait ?



Existe-t-il un menu quotidien parfait ? Difficile de construire un menu pour la journée et de s'y tenir. Comment équilibrer notre alimentation sur une journée ?

Le premier repas de la journée : **le petit déjeuner**

- une boisson (thé, café, eau)
- un laitage (lait, yaourth, crème)
- une portion de fruits frais et variés
- un apport de sucres complexes (pain, toasts), miel,

confiture, beurre

### **Déjeuner et dîner**

- au moins une crudité assaisonnée par jour (apport en vitamine C, E, en minéraux, en acide gras essentiels)
- un morceau de viande blanche ou rouge ou du poisson ou deux œufs (apportent protéines qui contiennent des acides aminés bon pour fabriquer, entretenir et renouveler la masse musculaire)
- une grosse portion de légumes cuits à volonté (peu de calories, riches en eau)
- une portion de féculents ou de légumes secs (pain, pâtes, riz, petits pois, blé etc...) riches en sucre complexes ils vont permettre de fournir l'énergie nécessaire pour les activités de la journée.
- un laitage (yaourt, fromage, crème) riche en protéines et calcium ce qui est bon pour nos os et pour nos muscles
- un fruit frais ou cuit (riches en vitamines, minéraux, oligoéléments)
- ne pas oublier de boire
- ne pas exclure totalement les matières grasses car elles sont nécessaires à la structure des cellules

N'hésitez pas à prendre lorsque cela est possible le temps de manger car si vous manger en moins de 20 mn la faim risque de revenir rapidement car le cerveau n'a pas eu le temps d'analyser notre alimentation.

<http://kiutes.apprendre-internet.com>

---

# Ration alimentaire équilibrée : mode d'emploi



Comme nous l'avons vu dans un précédent article pour pratiquer une alimentation équilibrée, cette dernière doit être diversifiée et apporter en quantité suffisante tous les groupes d'aliments : [voir alimentation équilibrée](#)

- les macronutriments (glucides, lipides, protéines)
- les acides aminés et les acides gras essentiels
- les micronutriments (ions minéraux, oligo-éléments et vitamines, l'eau et la cellulose)

La ration alimentaire quotidienne doit respecter ces équilibres essentiels. Il est conseillé de prendre trois repas par jour pour un apport énergétique reparté ainsi :

**20 à 25%** au petit déjeuner, **40 à 45%** au déjeuner, **25 à 30%** au dîner.

**Le nombre de calories nécessaires tous les jours peut se résumer ainsi :**

Ils varient en fonction de l'âge du sexe, de la corpulence, la dépense physique et l'état général.

Connaître ses besoins caloriques journaliers permet de surveiller son alimentation afin d'adopter un poids stable

ACTIVITES	HOMME	FEMME
Activité faible	2100 CAL	1800 CAL
Activité modérée	2500-2700 CAL	2000 CAL
Activité forte	3000 A 3500 CAL	2400 -2800 CAL
grossesse		1800 A 2500 CAL

Qu'elle que soit la quantité des calories préconisées, on recommande d'apporter :

**50 à 55 %** de l'énergie sous forme de glucides (1 g de glucides = 4 kcal), 10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal) soit environ 250 à 300g par jour pour un adulte, dont 1/5 sous forme de sucres rapides (sucre) et le reste sous forme de sucres complexes (amidon).

**30 à 35 %** sous forme de lipides (1 g de lipides = 9 kcal) soit environ 70 à 100g par jour pour un adulte, avec une répartition entre les acides gras saturés (25%), mono-insaturés (50%) et polyinsaturés (25%).

**10 à 15 %** sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal), soit environ 60 à 80g par jour pour un adulte.

NUTRIMENTS		APPORTS JOURNALIERS
<b>Macronutriments</b>	Glucides	300 à 400g
	Lipides	60 à 90 g
	Protides	30 à 60g
<b>Micronutriments</b>	Na+	1 à 2 g
	K+	2 à 6 g
	Ca+	1 à 2 g
	Fe	2 à 20mg

<b>vitamines</b>	B1	1 à 1,2 mg
	C	30 mg
	PP	15 à 20 mg
<b>énergie</b>		2400 kcal = 1000 kj



## Diversité de notre alimentation



Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut que cette dernière contienne une diversité permettant de couvrir les besoins en graisses, sucres, vitamines, minéraux. Ces aliments peuvent être répartis en 7 familles selon leur composition chimique..

### **GROUPE 1 L'eau, les liquides et les boissons.**

Il faut boire plusieurs fois par jour, même au-delà de l'envie de se désaltérer, en fonction des pertes liées au climat et de

l'activité physique. Il faut veiller à ne pas consommer trop de boissons sucrées.

## **GROUPE 2 Les fruits et les légumes frais.**

Ces aliments sont pauvres en graisse .Ils doivent être présents dans tous les repas.

## **GROUPE 3 Les pains, les céréales, les féculents, les légumes secs.**

Ces aliments constituent un bon apport énergétique mais aussi en fibres alimentaires en vitamines B, en minéraux. Ils doivent être également présents à tous les repas en quantité suffisante.

## **GROUPE 4 Le lait et les produits laitiers.**

Yaourths, crème, fromages font partis de cette catégorie.

## **GROUPE 5 Les viandes, les poissons, les œufs.**

A consommer mais pas en trop grandes quantité car ils contiennent aussi des graisses.

## **GROUPE 6 Les matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème)**

Indispensables au fonctionnement du système nerveux mais à consommer avec modération pour éviter les accidents cardiovasculaires

## **GROUPE 7 Les sucrés**

Non indispensables au fonctionnement de l'organisme mais qui sont consommés avec beaucoup de plaisir. On y trouve bien sûr les pâtisseries, les bonbons, les boissons sucrées, miel, confitures.

Et vous diversifiez votre alimentation ????



---

## Comment équilibrer son alimentation?



On entend souvent parler qu'il faut manger équilibré, mais qu'est-ce que cela signifie ?

Que l'on veuille rester en forme ou bien perdre du poids, il faut apprendre à rééquilibrer notre alimentation. Certains opteront pour des régimes spécifiques ([Dukan](#) ,[Détox](#) , ,[etc...](#)) mais il semblerait que ces derniers ne soit pas toujours efficaces ([voir les régimes dans la mire de l'ANSES](#)). Les excès sont néfastes pour la santé mais les privations également. L'équilibre alimentaire passe donc par une réorganisation de notre journée. Il est vrai que nous vivons dans une société où tout va vite et nous n'avons pas toujours le temps de préparer

à manger ou bien même de manger tout simplement alors nous cédon aux grignotages ou à la restauration rapide où tout n'est pas toujours équilibré. Mais des solutions existent à conditions de respecter certaines règles. En voici en résumé les principales clés :

- L'hydratation : l'eau est un élément indispensable à notre corps .
- Quantité : l'apport énergétique est variable en fonction des individus, de l'âge, du sexe, de l'activité.
- Qualité : il existe des proportions à équilibrer entre les apports en protides, lipides, glucides
- La répartition des repas dans la journée : au moins 4 à 5 moments clés
- La diversité de l'alimentation car chaque aliment permet de couvrir tous les besoins en graisses, sucres, vitamines, minéraux

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments :

- des aliments qui sont nécessaires à la formation de la masse musculaire et des os de notre corps , les aliments riches en protides animales (viande, œufs, poissons) et des aliments riches en calcium (lait, fromages)
- des aliments qui donnent de l'énergie mais aussi se placent en réserve , les matières grasses (beurre, huile, noix, charcuterie), et les aliments riches en sucres et amidon (sucres, pain, pâtes, riz, confiture)
- des aliments qui permettent un bon fonctionnement des intestins et au métabolisme cellulaire, les vitamines,

les sels minéraux (légumes, fruits, légumes)

[vous aussi écrivez vos articles](#)

---

## questions posées à des Docteurs nutritionnistes

Question posée par le magazine « PLEINE VIE HORS SERIE édition 2010 » au Dr Martine Balandraux-Olivet, nutritionniste, Genève

Pleine vie : Les régimes restrictifs sont-ils une solution dans le cas d'une diète minceur ?

Dr Martine Balandraux-Olivet :

« Absolument pas ! On maigrit au début, et puis on craque car on se retrouve privée de tout. C'est efficace sur le moment, mais on ne peut pas manger ainsi toute sa vie. Dès que la restriction se relâche, l'organisme qui brûle plus longtemps les calories reprend vite le poids perdu. Le corps va même faire des réserves supplémentaires d'où une prise de poids excédentaire . »

Question posée par le magazine « PLEINE VIE HORS SERIE édition 2010 » au Dr Patrick-Pierre Sabatier, nutritionniste, Paris

Pleine vie : Les régimes hyperprotéinés font des miracles, mais sont-ils bons pour la santé ?

Dr Patrick-Pierre Sabatier : « Avec ce type de régimes, on n'apprend pas à manger mieux. On déstructure ses repas. Si le régime est pratiqué avec modération, il ne marche pas. S'il est fait sérieusement, il est dangereux ! Il ne devrait jamais être pratiqué sauf exception. De même une alimentation sans hydrates de carbone ne permet pas aux protéines de se fixer sur le muscle. Le risque est donc de voir fondre la masse musculaire . »

---

# Le petit déjeuner est il essentiel ?



Le petit déjeuner où comment bien démarrer la journée ?

Et si nous commençons la journée sur de bonnes bases en prenant un petit déjeuner tout simplement .En effet ce premier repas de la journée est souvent considéré comme secondaire alors qu'il constitue un moment important .Des enquêtes ont montré que 1 français sur 5 sautait ce repas ainsi que 15% des enfants. La conséquence majeure c'est que l'organisme ne possède pas assez d'énergie pour fonctionner au maximum car le dernier repas(le repas du soir) est loin et notre corps a consommé 500 à 600 calories durant la nuit. Des coups de pompes peuvent survenir voire même des débuts de malaises (hypoglycémie) ainsi que des grignotages nuisibles à votre silhouette.

Le petit déjeuner doit apporter 25% de la ration calorique journalière soit environ 400 à 500 calories pour les enfants, et jusqu'à 700 calories pour les adolescents et les adultes.

Il est vrai que le matin dès le lever nous n'avons pas forcément faim que parfois nous sommes en retard et nous ne prenons pas le temps de déjeuner. Mais il faut tout de même

prendre ce temps indispensable pour une journée qui s'annonce dynamique. Mais de quoi doit être constitué ce repas du matin ?

Le petit déjeuner doit comporter :

- un laitage (lait, yaourt, fromage blanc par exemple)
- du pain, des biscottes ou des céréales
- un peu de matière grasse (beurre) et /ou de la confiture
- un liquide (thé, café)

Pour ceux qui sont portés sur le salé pourquoi pas faire un petit déjeuner à l'anglaise :

- œufs au plat avec du bacon
- muffins
- toast à la marmelade
- thé
- 

Et vous déjeunez vous et comment ?

[Vous aimez écrire ? Alors vous pouvez cliquer](#)