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,protides)

– 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 reparti 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**
Macronutriments	Glucides	300 à 400g
	Lipides	60 à 90 g
	Protides	30 à 60g
Micronutriments	Na+	1 à 2 g
	K+	2 à 6 g
	Ca+	1 à 2 g
	Fe	2 à 20mg
vitamines	B1	1 à 1,2 mg
	C	30 mg
	PP	15 à 20 mg
énergie		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 b**oissons.

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 cardio-vasculaires

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 cédons 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 instestins et au métabolisme cellulaire, les vitamines, les sels minéraux (légumes,fruits verdures)

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 commencions 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 dés 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

Les fruits et légumes de saison :comment s'y retrouver

?



Manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière (une demi heure par jour) sont préconisés par le PNNS (programme national nutrition santé) . Son slogan est plus connu par « manger 5 fruits et légumes par jour » et son site mangerbouger.fr. Mais quel type de fruits et légumes acheter ? En effet nous vivons dans une société de consommation où nous trouvons par exemple des fraises ou des tomates toute l'année avec des provenances de pays divers à des prix fluctuants . Difficile de s'y retrouver . Mais si Dame nature nous donnait des pistes !!!

En effet la nature connaît ses propres cycles et nous propose pour chaque saison une variété de fruits et légumes qui s'accordent entre eux . En suivant le calendrier des saisons non seulement nous pouvons consommer des produits de qualité à des coûts pour notre porte-monnaie moins élevés. De multiples recettes nous permettrons d'accommoder ses fruits ou légumes de saison.

Voici un calendrier non exhaustif :

PRINTEMPS

Fruits : kiwis , oranges, avocats, rhubarbe, fraises, cerises,

Légumes : carottes, épinards, oignons blancs , radis, navets, fèves, petits pois

ETE

Fruits : melons, abricots, pêches , figues , framboises , mirabelles,

Légumes : poivrons, tomates, courgettes, aubergines, haricots, concombres

AUTOMNE

Fruits : pommes, poires, coings, raisins, prunes, noix , noisettes

Légumes : choux fleur, choux verts, fenouil, betteraves, pommes de terre, courges

HIVER

Fruits : oranges, mandarines, pommes, poires, kiwi

Légumes : endives, épinards, poireaux, choux, pommes de terre,céleri,betteraves

vous aussi construisez votre propre blog

QU'EST CE QUE LE PNNS ?



PNNS (programme national nutrition santé)

Lancé en 2001 ce programme est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur un facteur déterminant qu'est la nutrition .Pour le PNNS la nutrition s'étend comme l'équilibre des apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique

le PNNS est l'instance de référence en matière de nutrition . Il propose des recommandations (**fiables et scientifiquement validées**) pour aider la population ainsi que les professionnels du secteur

9 objectifs nutritionnels prioritaires

consommation alimentaire

augmenter la consommation de fruits et légumes

augmenter la consommation de calcium

augmenter les apports lipidiques

augmenter la consommation de glucides

diminuer la consommation d'alcool

indicateurs biologiques

diminuer le cholestérol

diminuer de 2nm de mercure la moyenne de pression artérielle systolique chez l'adulte

diminution du surpoids et de l'obésité

mode de vie

augmentation de l'activité physique quotidienne

REPERES NUTRITIONNELS

Le PNNS a traduit les objectifs de nutritionnels de santé en 9

repères nutritionnels pour le grand public Ceux ci par ailleurs commencent à être connus car véhiculés par la publicité. En voici le détail

1°FRUITS ET LEGUMES

au moins 5 par jour à chaque repas crus ,cuits ,natures ,ou préparés ,frais surgelés ou en conserve peu importe,

2° LAIT ET PRODUITS LAITIERS

(yaourts fromages), 3 par jour

privilègier les fromages riches en calcium les moins gras et les moins salés

3° PAINS CEREALES POMMES DE TERRE LEGUMES SECS

à chaque repas et selon l'appétit

favoriser les aliments céréaliers complet ou le pain bis privilégier la variété

4° VIANDES VOLAILLES PRODUITS DE LA PECHE ET OEUFS

1 à 2 fois par jour

5° POISSONS

Matières grasses ajoutées : limiter la consommation Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza…). Favoriser la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème…).

6° PRODUITS SUCRES

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces…).

7° BOISSONS A VOLONTE

Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).

8° SEL

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l’ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

9° ACTIVITES PHYSIQUE ½ HEURE PAR JOUR

SOURCES MANGER BOUGER .FR