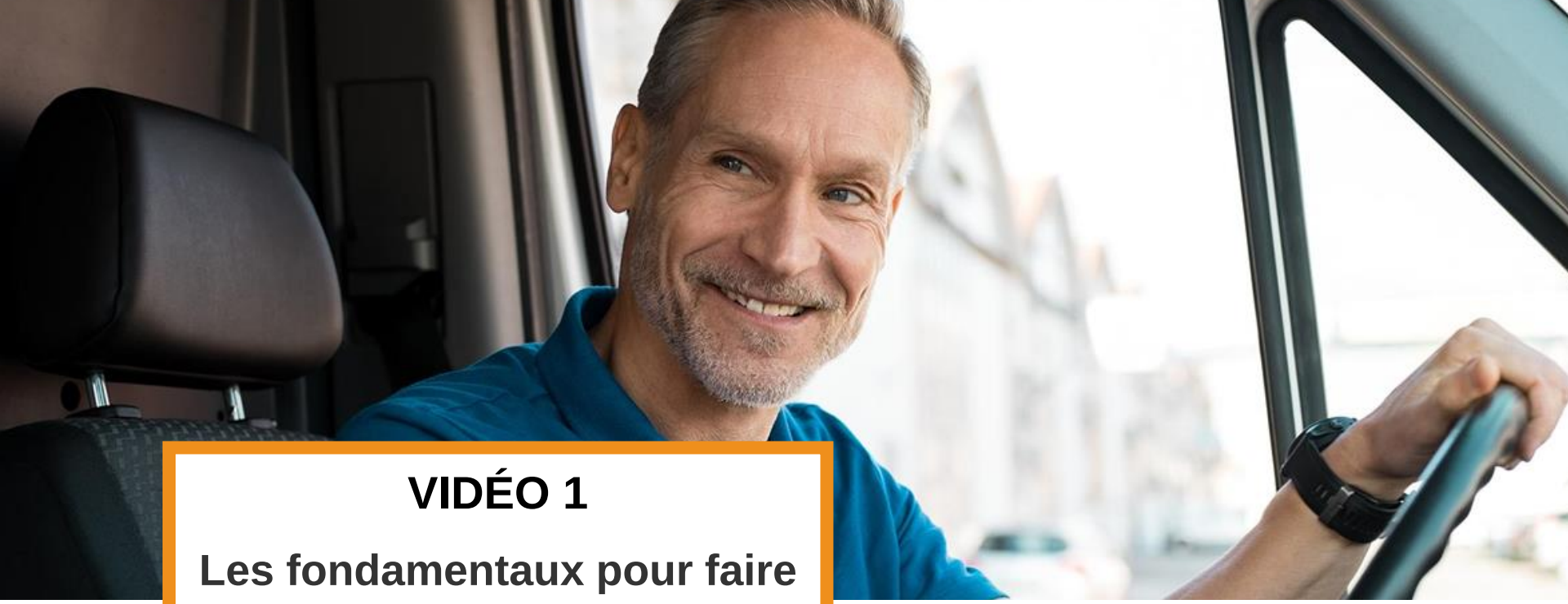


VIDÉO 1

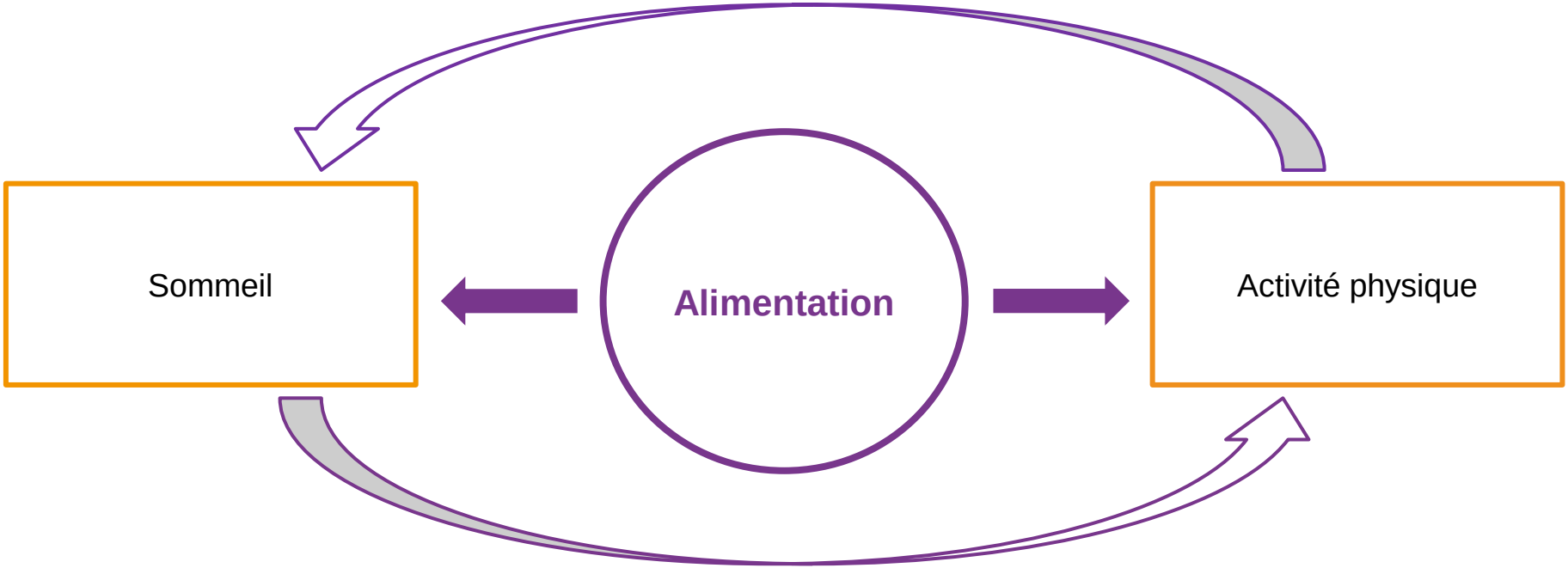
Les fondamentaux pour faire de votre alimentation votre partenaire santé

FONDATION CARCEPT PREV, ENGAGÉE POUR LA SANTÉ
DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE

fondation carcept prev

Smart DIET

IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION DANS LE QUOTIDIEN



Comment bien manger au quotidien ?

Produits sucrés
à limiter
Matières grasses
1 à 2 portion(s) par repas
Viandes, poissons, oeufs
1 à 2 portion(s) par jour
Produits laitiers
2 portions par jour
Fruits et légumes
5 portions par jour
Féculents
à chaque repas
Eau
Minimum 1,5 L par jour
Produits sucrés
Chocolat noir (>60% de cacao),
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,
dattes, baies de goji...,
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
Muscovado
Matières Grasses
Huiles vierges : olive, colza...
Beurre, crème fraîche,
Graines oléagineuses : amandes, noix,
noisettes, graines de lin...
Viandes, poissons, oeufs
Max 500 g de viande rouge / semaine.
Max 25 g de charcuterie / jour.
Veiller à la qualité.
Minimum 1 poisson gras par semaine.
Produits laitiers
Yaourt, fromage blanc, faisselle,
petit suisse, lait, fromages.
Fruits et légumes
Sous toutes leurs formes : crus, surgelés,
en conserve, sous vide, en smoothie,
soupes ...
Féculents
Céréales et produits céréaliers
complets : riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,
pois cassés, pois chiche ...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre
Eau
Augmenter sa consommation d'eau selon
l'effort physique et la température.
3 cafés max par jour.
1 jus de fruit max par jour.

UNE QUESTION DE PORTION !

Le moyen simple pour trouver vos portions et vos quantités.

Main
Tranche de pain

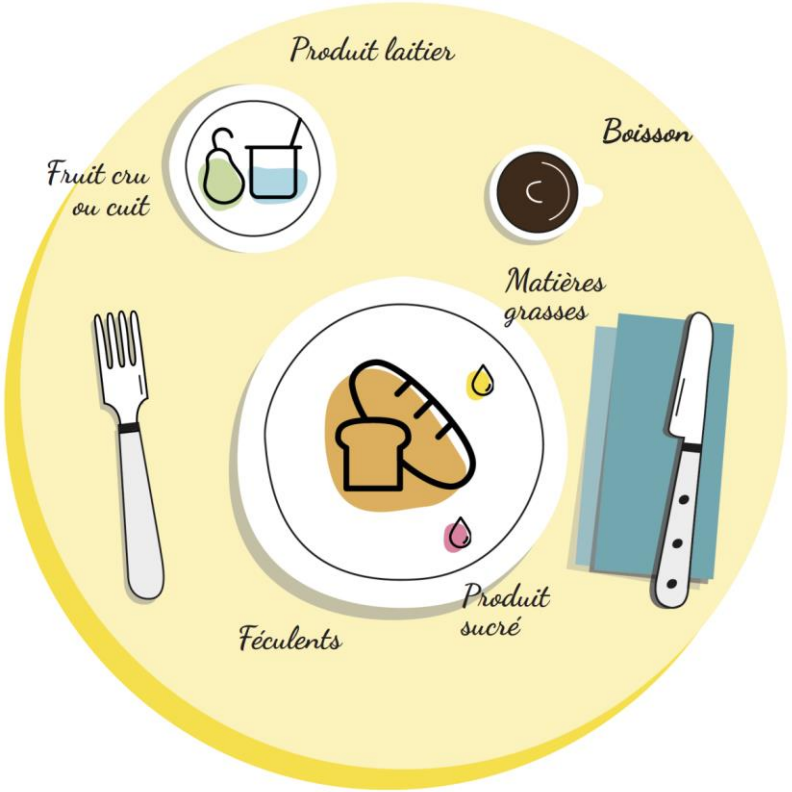
Poignée
Fruits, riz, pâtes, légumes

Paume
Viande poisson

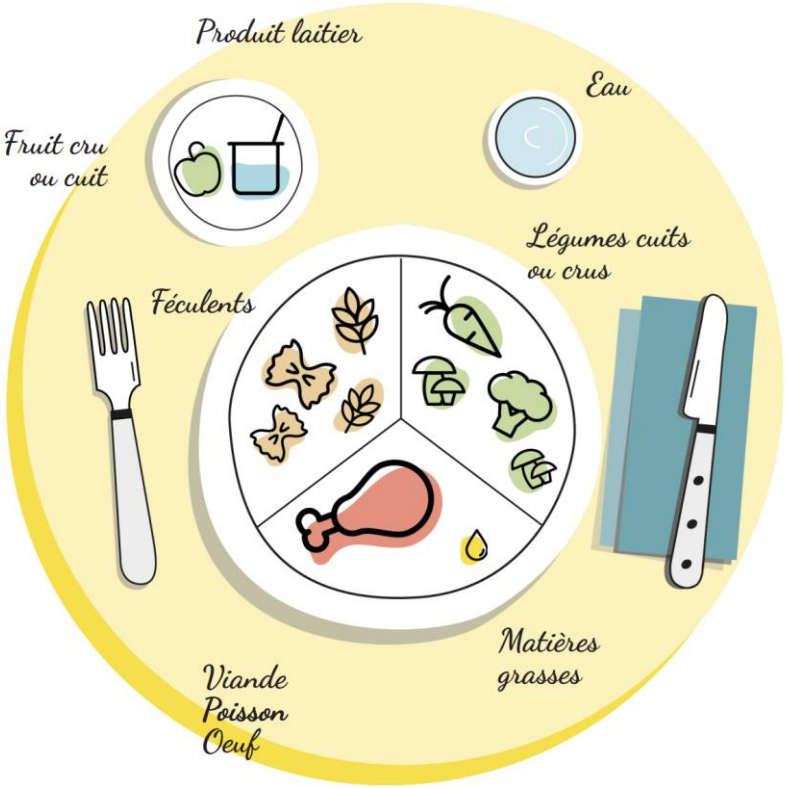
Doigt
Matières grasses

Et dans l’assiette, ça donne quoi ?!

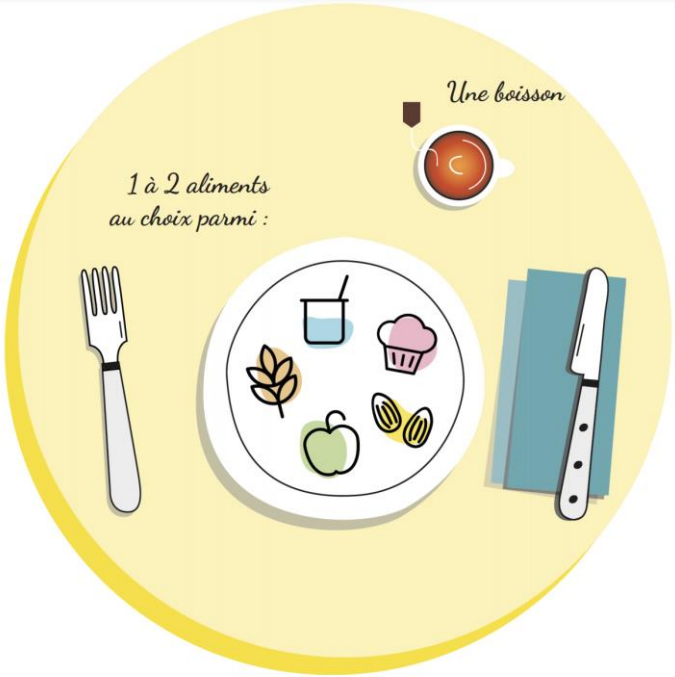
PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



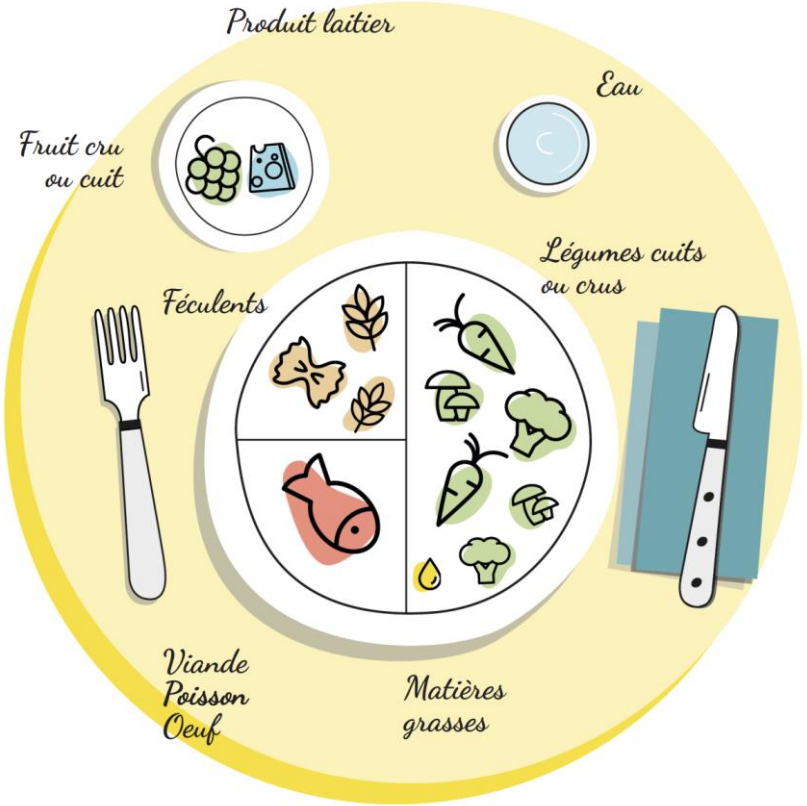
COLLATION (SI NÉCESSAIRE)



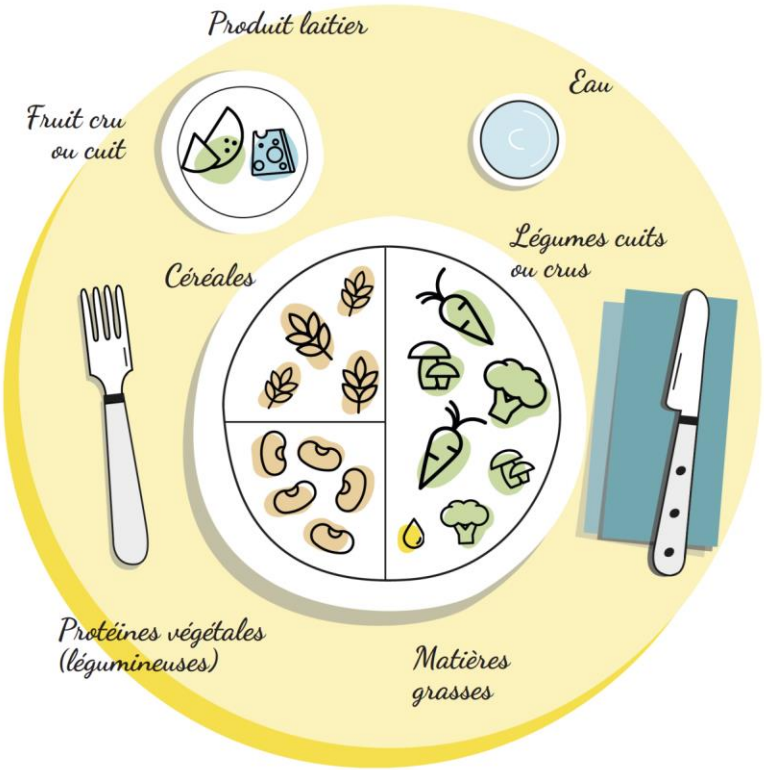
1 barre chocolatée (50 g) =
5 morceaux de sucres + 2 c.s d'huile

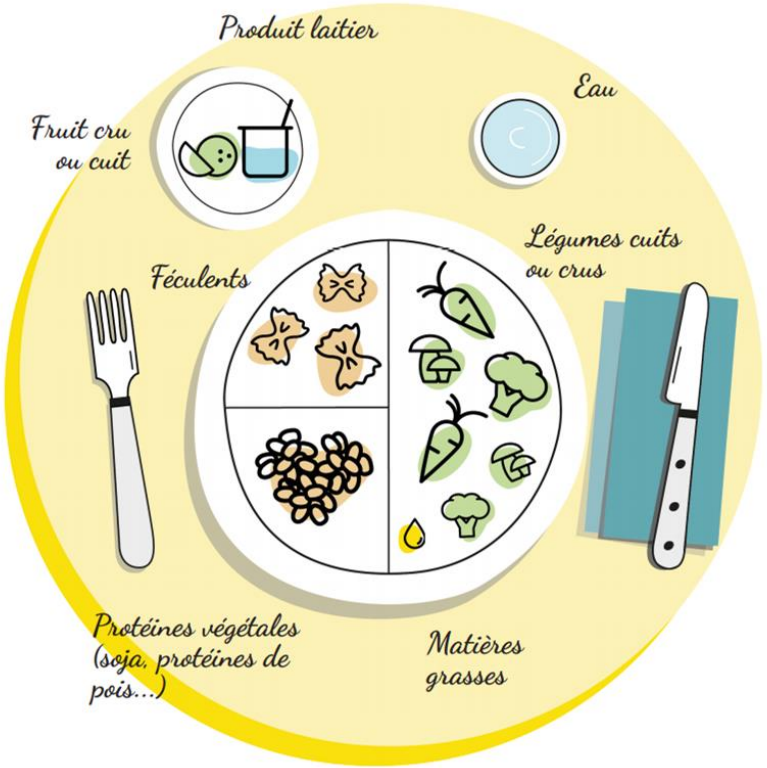
1 Gaufre de liège (45 g) =
5 morceaux de sucres + 1 c.s d'huile

DÎNER ÉQUILIBRÉ

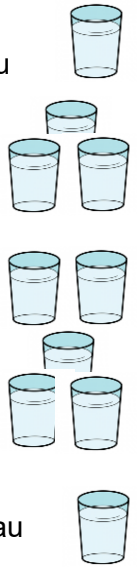


REPAS VÉGÉTARIENS





Combien d'eau par jour?



1 verre d'eau — Au réveil/Petit-déjeuner

2-3 verres d'eau — Dans la matinée

1-2 verres d'eau — Au déjeuner

2-3 verres d'eau — Dans l'après midi

1 verre d'eau — Au dîner

1,5 L d'eau par jour minimum

jusqu'à 2 à 3 L par jour selon les besoins

ZOOM SUR LES BOISSONS

Boissons sucrées

Limiter la consommation de jus de fruits et sodas

Caféine

3 cafés maxi par 24h

Limitez les sodas contenant de la caféine

Alcool*

10 unités d'alcool par semaine, 2 unités par jour maximum et **pas** tous les **jours**

1 unité d'alcool = 1 verre de vin (120 ml), 1 demi de bière (250 ml), 1 verre de spiritueux (40 ml)

**Recommandations de l'OMS*

Bien comprendre les équivalences !

LES FÉCULENTS

1 portion de féculent, en accompagnement =

Céréales, pâtes, semoule

Crus	Cuits
60 g (4 cuillères à soupe)	180 - 240 g (9 à 12 cuillères à soupe)

Légumes secs

(lentilles, haricots blancs/rouges, pois chiches...)

Crus	Cuits
90 g (6 cuillères à soupe)	200 - 250 g (9 à 12 cuillères à soupe)

80 g de farine, soit 6 cuillères à soupe

Châtaignes, marrons

5 à 7 unités

6 cuillères à soupe de farine

Tubercules

(pommes de terre, patates douces, igname)

1 pomme de terre de la taille d'un œuf

Cuits

200 gr

soit 4 unités

1/3 de pizza, tarte, quiche

1/4 de cake salé

2,5 galettes (farine de sarrasin)

Pain et autres

1/4 de baguette tradition

70 g de pain, soit 1,5 pain de cantine

6 wasa

2,5 grandes tranches de pain de mie

6 biscottes ou petits pains grillés type Krisprolls®

cuillère à soupe

LES FRUITS

1/2 pamplemousse
1/2 mangue
1/2 melon (petit)

1 portion de fruits
=

2 petits kiwis
2 gros abricots
2 clémentines / mandarines
2 figues

1 pomme
1 orange
1 poire
1 nectarine / brugnon / pêche
1 petite banane
1 grenade
1 kaki
1 papaye

1/4
d'ananas

3 petits abricots
3 prunes
3 dattes

250 g fraises
250 g framboises / mûres
250 g cassis
250 g myrtilles
250 g groseilles
250 g pastèque

10 à 15 cerises
10 à 15 grains de raisin
(frais ou secs)
10 à 15 litchis
10 mirabelles
15 baies de goji
15 airelles / cranberries

1 compote sans sucre ajouté
1 verre de jus de fruit 100% pur
jus, sans sucre ajouté

LES PRODUITS LAITIERS

1 portion de produit laitier
=

1 laitage
OU 1 morceau de fromage

Fromages
30 g de camembert
30 g de brie
30 g de reblochon
30 g d'emmental
30 g de comté
30 g de roquefort

100 g de fromage blanc nature (3% MG)
100 g de faisselle nature (6% MG)
2 petits suisses natures (4% MG)

1 yaourt nature
ou
1 dessert lacté maison

1 verre de lait demi-écrémé (200 ml)

VIANDES, POISSONS ET OEUFS

1 portion de viande, poisson ou oeuf =

100g de viande (rouge ou blanche)

100 g de volaille

2 tranches de blanc de volaille

2 œufs de poule

5 œufs de caille

1/2 homard

1/2 langouste

100g de porc

2 grandes tranches (ou 4 petites) de jambon découenné /dégraissé

5 tranches de bacon

5 à 10 huîtres (respectivement n°2 à n°4)

5 à 7 noix de Saint-Jacques

10 crevettes roses décortiquées (taille moyenne)

≈ 500 g de moules avec coquilles ≈ 150 g cuites et décortiquées

120 g de poisson

2 tranches de saumon fumé

4 sardines à l'huile, égouttées

1 petite boîte de thon (100g)

LES MATIÈRES GRASSES

1 portion de matières grasses
=
10 ml d'huile (toutes les huiles)
= **1 cuillère à soupe**
= **2 cuillères à café**

Beurre
10 g
1 plaquette individuelle
(hôtel, avion...)

Margarine
15 g

Crème fraîche 30% MG
1
Crème fraîche 15% MG
2

70 g d'avocat
1/3 d'un gros avocat
ou 1/2 petit avocat

30 olives
(noires ou vertes)

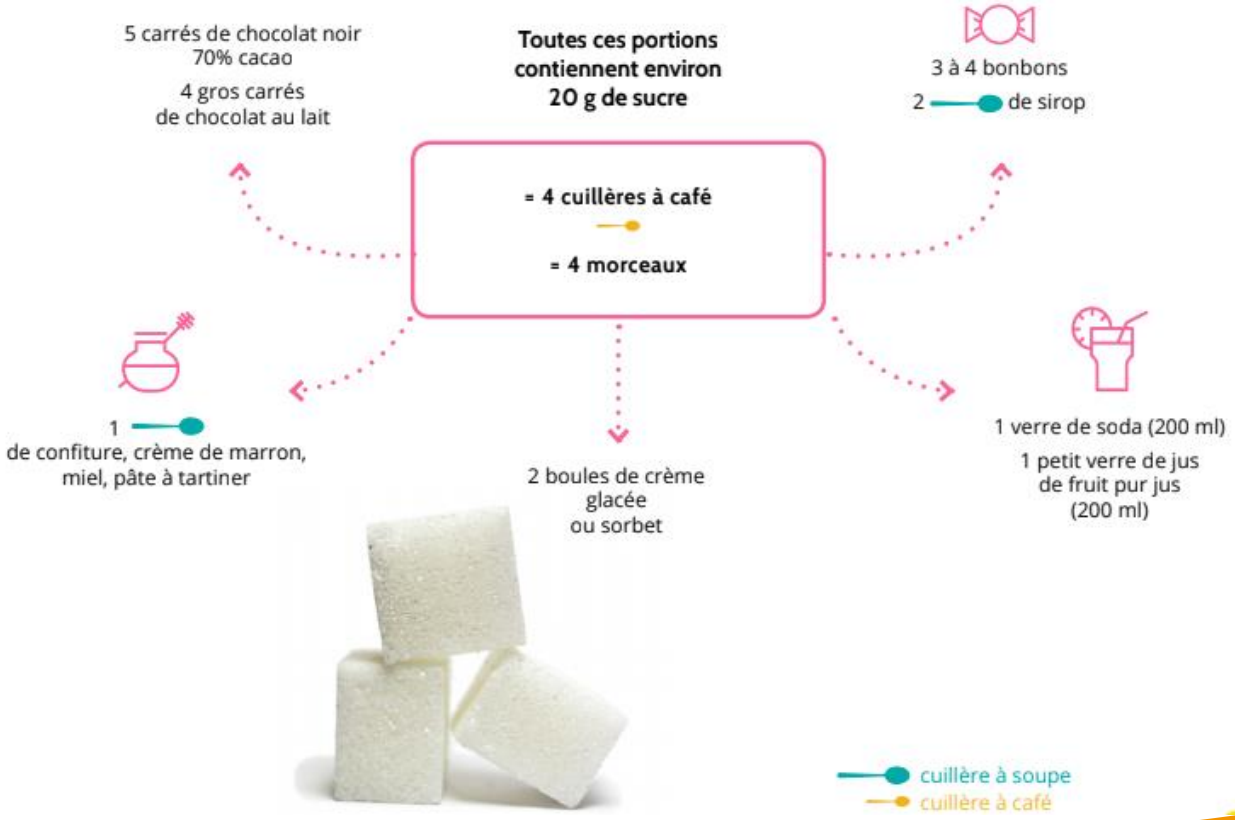
Mayonnaise
1
Pesto
1

Lait de coco
3
Crème de coco
2

Graines oléagineuses
(amandes, noix, noisettes, pistaches, noix de cajou, noix de pécan, cacahuètes...)
15g = environ 15 à 20 unités

cuillère à soupe
cuillère à café

LES PRODUITS SUCRÉS



ZOOM SUR LE SEL

Toutes ces portions contiennent environ 1 g de sel

= 1/4 de baguette

(sachant que les apports recommandés sont de 5 g max. par jour)

2 grandes tranches de pain de mie

8 biscottes

1 tranche de saumon fumé

7 - 8 crevettes

1/4 de camembert

1 bombée de Ketchup

2 tranches de saucisson

1 belle tranche de jambon

1 chipolata

1 merguez

150 g de légumes en conserve

10 cornichons

2 croissants

1 rase de moutarde

cuillère à soupe

Et pour faire encore mieux !

DIVERSIFIER ET VARIER

Diversifier

Manger **de tout dans les différentes familles** d'aliments

- choisir des **produits de saison**
- les **poissons** et les **viandes** peuvent aussi avoir une **saisonnalité !**

Varier

Manger au moins **un aliment de chaque famille** d'aliments

- s'aider de la **pyramide alimentaire** et des **compositions d'assiettes**

DIVERSIFIER ET VARIER

L’équilibre alimentaire se mesure sur une semaine, non pas sur une journée ou un repas

Astuce !

De 3 à 5 couleurs dans l’assiette : bon pour l’organisme, la vue et le moral !

PRIVILÉGIER LA QUALITÉ

Les produits locaux

Les produits les moins transformés

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Rendez-vous à la prochaine vidéo :
“Comment s’organiser pour mieux manger ?”

fondation carcept prev

Smart DIET