

LES BASES

D'UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



INTRODUCTION

01 Résultat :
80% dans l'assiette /
20% activité physique

02 Bon équilibre =
Alimentation Saine 80% +
Alimentation Plaisir 20%

03 Chaque jour =>
80% S et 20% P
Chaque semaine =>
80% S et 20% P

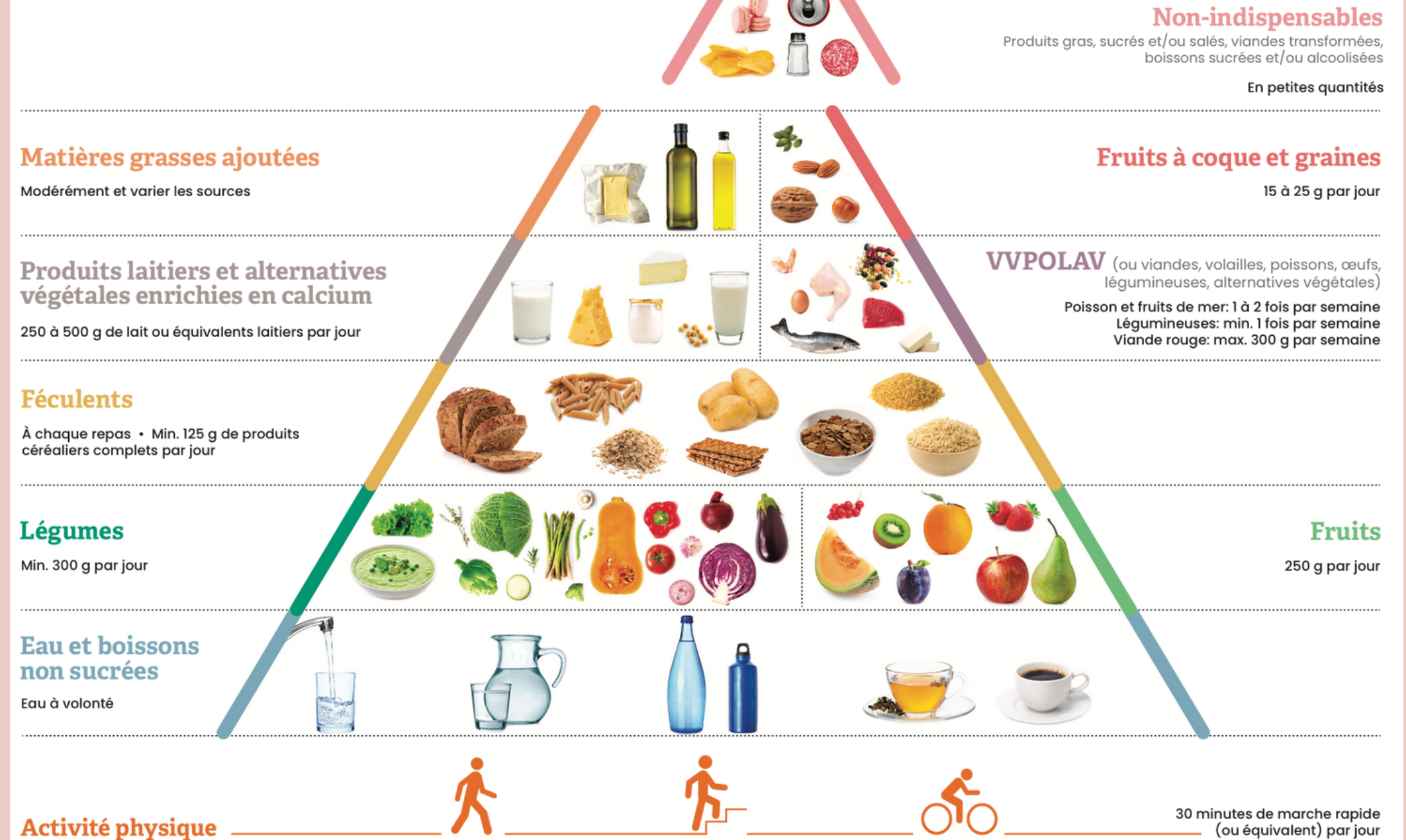
04 Saine =
Equilibre alimentaire qu'on va voir
Plaisir =
Gras / Sucre

LES GROUPES ALIMENTAIRES

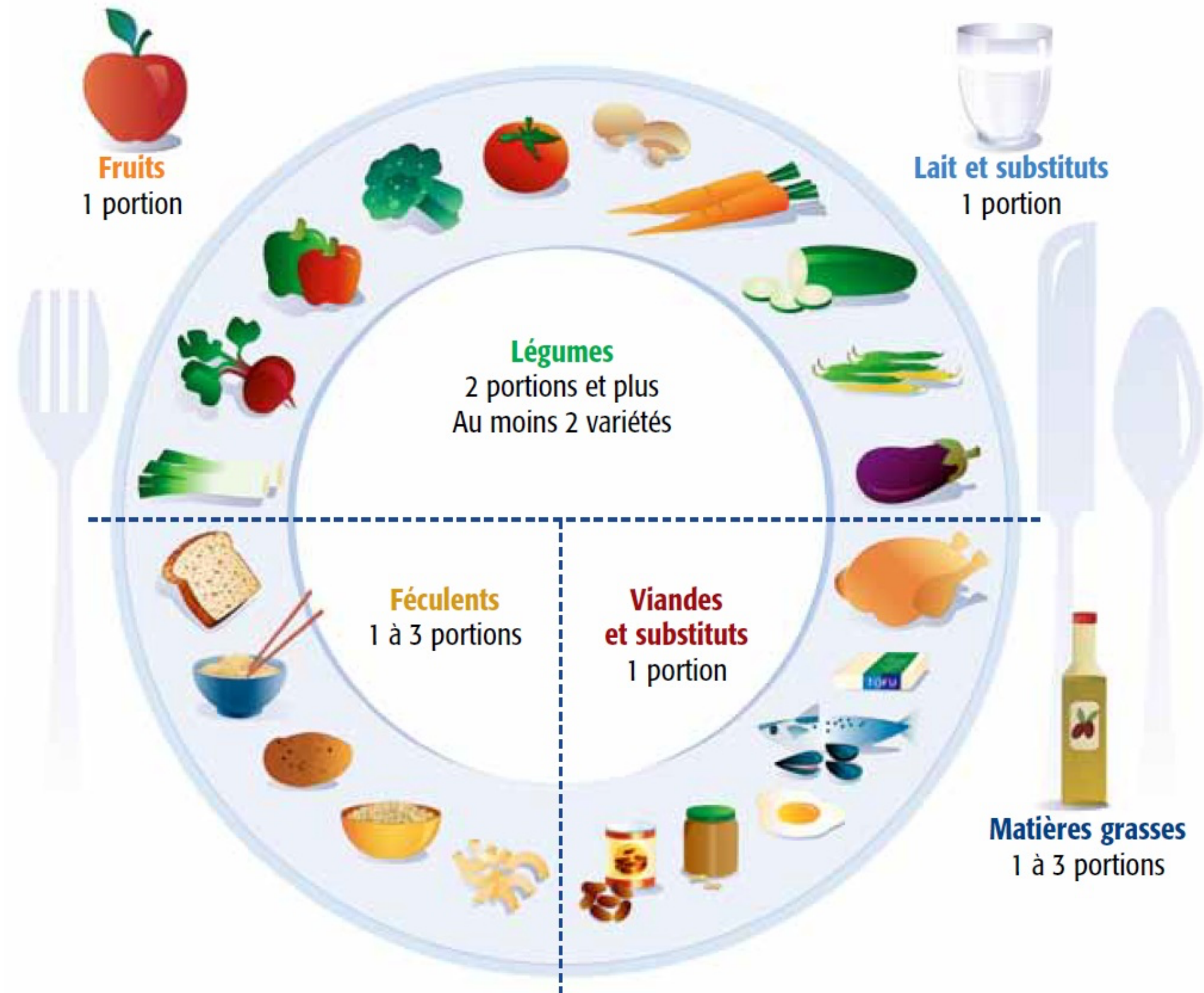
7 familles alimentaires

- 1/ Les boissons (S)
- 2/ Les fruits et légumes (S)
- 3/ Les féculents (S)
- 4/ Les protéines (S)
- 5/ Les produits laitiers (S)
- 6/ Les matières grasses (P)
- 7/ Les produits sucrés (P)

La Pyramide Alimentaire



L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



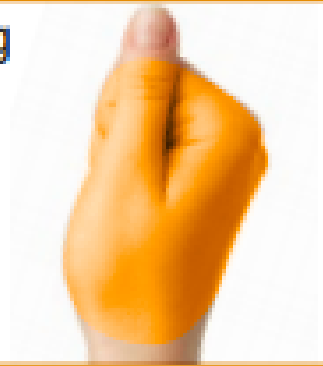
LES PORTIONS

FRUITS

= LA SURFACE DU POING FERMÉ

= environ 120 à 150 g
= 2 petits fruits frais
= 1 fruit frais de
grosseur moyenne

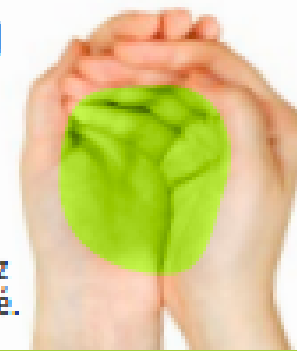
⚠ Fruits secs
(noix, amandes, etc)
= la taille du creux de
la main



LÉGUMES

= LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI

= environ 120 à 150 g
Il est inutile de peser
vos légumes lorsqu'ils
sont naturels :
1 portion = 1/2 assiette
classique. Si vous avez
encore faim, vous pouvez
augmenter cette quantité.



PAIN

= LA SURFACE DE LA PAUME

= environ
30g



FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

= LA GROSSEUR DU POING

= environ 120 g

⚠ Il s'agit des aliments
cuits (riz, pâtes, pommes
de terre, blé...)

Poids cru : riz : 40 g
pâtes / semoule : 60 g



VIANDE

= LA SURFACE DE LA PAUME
ET L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT

= environ
100 à 125 g



POISSON

= LA SURFACE DE LA MAIN,
DOIGTS JOINTS

= environ
100 à 125 g



FROMAGE

= LA TAILLE
ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE

= environ
30 g



BEURRE

= LA PULPE
ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX

= environ
10 g



LES NUTRIMENTS

LES MACRO-NUTRIMENTS

Ce sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autres, l'énergie nécessaire à l'organisme sous forme de calories.

On en compte 3 :

Les protéines

Les glucides

Les lipides

LES NUTRIMENTS

Les protéines :

2 catégories : **Les protéines animales et les protéines végétales**

Les protéines animales : viandes rouges, viandes blanches, poissons, fruits de mer, oeufs

Les protéines végétales : légumineuses, tofu, tempeh, mais aussi certains féculents (protéine de blé=gluten)

Les protéines à limiter sont plutôt celles d'origine animale et en priorité la viande rouge.

Rôle :

- Croissance et maintien des tissus
- Rôle immunitaire
- Transport des micro-nutriments
- Construction musculaire
- Régulation des hormones et de la rétention d'eau

Valeur énergétique : **4kcal par gramme**

Notions à connaître concernant la consommation des protéines dans le cadre d'une perte de poids :

- Rassasiantes donc aident à réduire les quantités
- Maintien et gain de masse musculaire qui va permettre d'augmenter le métabolisme de base et donc augmenter les dépenses
- Maintien de la masse maigre et réduction de la masse grasse
- Augmentation du temps de digestion (thermogénèse) donc augmentation du métabolisme de base qui va augmenter les dépenses

=> DONC IMPORTANCE D'EN CONSOMMER SUFFISAMMENT POUR UNE PERTE DE POIDS mais attention à bien les choisir.

LES NUTRIMENTS

Les glucides :

2 catégories : Les glucides complexes et les glucides simples

Les glucides complexes : céréales, tubercules, légumes et légumineuses

Les glucides simples : fruits, lait et produits sucrés

Les glucides à limiter sont plutôt les glucides simples notamment les produits sucrés

Rôle :

- Fournir de l'énergie pour effort court
- Réserve d'énergie si trop plein ou non utilisée

Valeur énergétique : **4kcal par gramme**

Notions à connaître concernant la consommation des glucides dans le cadre d'une perte de poids :

- Bien choisir ses sources de glucides : privilégier les fruits et légumes, les céréales complètes ou intégrales et les légumineuses. Ils sont riches en fibres et les fibres ont 2 atouts (satiété et réduction de l'index glycémique des aliments associés aux fibres lors de ton repas). Les fruits et légumes sont riches en eau, ce qui va également permettre de booster le métabolisme.
- En consommer chaque jour en quantité trop importante va amener au stockage de ceux ci, sous forme de graisses notamment

=> DONC IMPORTANCE D'EN ADAPTER LA CONSOMMATION POUR PERDRE DU POIDS

LES NUTRIMENTS

Les lipides :

2 catégories : **Les graisses saturées et les graisses insaturées**

Les graisses saturées (souvent d'origine animale) : beurre, crème, fromage blanc...

Les graisses insaturées (souvent d'origine végétale ou poissons gras) : Poissons gras, oeufs, oléagineux et leurs huiles

Les lipides à limiter sont les graisses saturés.

Rôle :

- Fournir de l'énergie pour effort prolongé grâce au stockage fait
- Transport des micro-nutriments
- Régulation de la température corporelle
- Formation des membranes cellulaires et protection des nerfs
- Base de certaines hormones

Valeur énergétique : **9kcal par gramme**

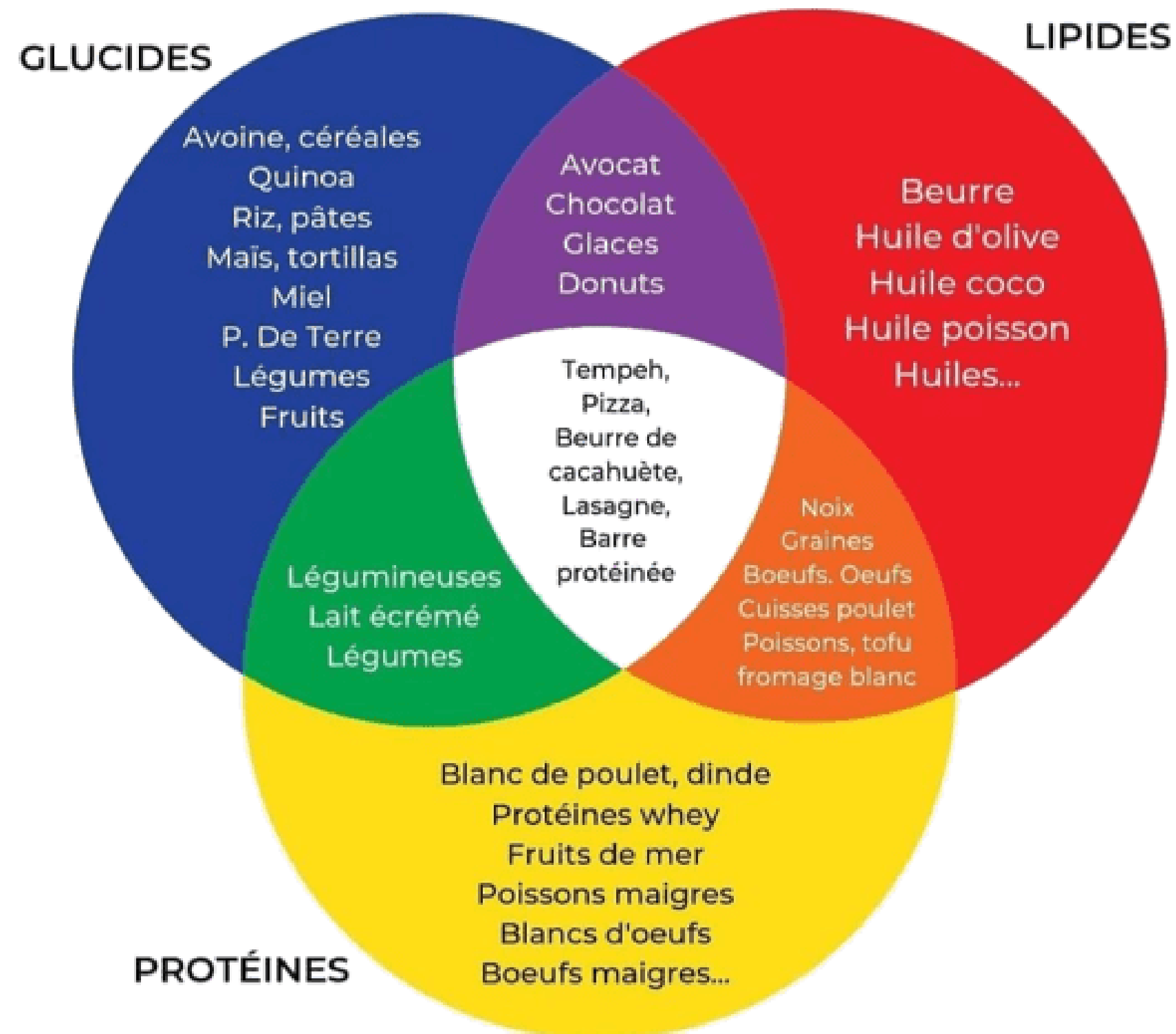
Notions à connaître concernant la consommation des lipides dans le cadre d'une perte de poids :

- Eviter les mauvaises graisses (produits transformés, gâteaux, biscuits, viande grasse et produits frits)
- Consommer chaque jour des bonnes graisses en quantité raisonnable (poissons gras, oléagineux et leurs huiles, avocat et huile de coco)
- La consommation des bonnes graisses conduit à l'augmentation du HDL (bon cholestérol) qui réduit le LDL (mauvais cholestérol), l'augmentation du métabolisme donc brule plus de calories.
- Ne pas en consommer en trop grande quantité car restent très riche en calories.

=> DONC IMPORTANCE DE BIEN CHOISIR SES MATIERES GRASSES ET DE NE PAS EN CONSOMMER EN EXCES.

LES NUTRIMENTS

LES SOURCES DE MACRO-NUTRIMENTS



EN PLUS :

Fibres alimentaires : digestion / satiété



CONCLUSION

En pratique, suivre les menus permet sans avoir à y réfléchir,
de manger équilibré et de respecter les bases d'une
alimentation saine et plaisir