




**ATELIER N°4**  
**EQUILIBRER SES REPAS**

*Pauline Chabrié, Diététicienne*

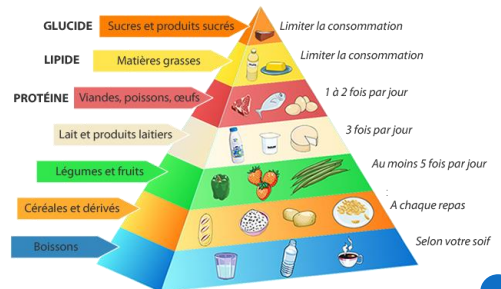
## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

- Savoir comment composer des repas équilibrés du petit déjeuner jusqu'au dîner
- Analyse de vos repas
- Astuces pour respecter son budget!



**L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



## EQUILIBRE DES REPAS

## LE PETIT DÉJEUNER

### ADOPTER LE BON EQUILIBRE

*3 à 4 repas par jour selon son appétit*



### LE PETIT DÉJEUNER

- Pour recharger les batteries après le « jeûne » de la nuit
- Pour assurer pleinement l'apport en énergie du début de la journée
- Pour éviter le coup de barre de 11h
- Pour éviter les grignotages

**Il contient:**

- Une boisson
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit
- Une matière grasse
- Un produit sucré

**LA BOISSON**

- o THE
- o TISANE INFUSION
- o CAFE
- o LAIT
- o JUS DE FRUITS 100% pur jus

Pauline Chabrié, Diététicienne Nutritionniste

**LE PRODUIT CEREALIER**

- o PAIN AU LEVAIN
- o PAIN AUX CEREALES
- o PAIN COMPLET
- o PAIN FANTAISIE (au noix, aux cranberries, aux fruits..)
- o FLOCONS D'AVOINE
- o BISCOTTES AUX CEREALES
- o PAIN DE MIE COMPLET OU AUX CEREALES
- o PREPARATION A BASE DE FARINE (pancake, crêpe)



Pauline Chabrié, Diététicienne Nutritionniste

**LE PRODUIT LAITIER**

- o LAIT DE VACHE CHEVRE BREBIS
- o YAOURT NATURE OU SUCRÉ
- o FROMAGE BLANC NATURE OU SUCRÉ 3,8%MG
- o PETIT SUISSE 3,8%MG
- o FAISSELLE
- o FROMAGE FRAIS
- o FROMAGE à PÂTE CUITE
- o FROMAGE Fermenté

Pauline Chabrié, Diététicienne Nutritionniste

## LE FRUIT

- FRUIT FRAIS DE SAISON
- COMPOTE DE FRUIT « SANS SUCRE AJOUTE »
- FRUITS SECS: abricots, dattes, pruneaux, figues, raisins secs
- JUS DE FRUITS FRAIS 100% PUR JUS

Pauline Chabrié, Diététicienne Nutritionniste

## LE PRODUIT GRAS OU MATIERE GRASSE

- BEURRE
- FRUITS OLÉAGINEUX: amandes, noix, noisettes, pistaches, graines de tournesol, graines de courge, graines de chia, graines de lin, noix de cajou, noix de pécan...
- CHOCOLAT NOIR
- PUREE D'AMANDES, DE SESAME
- HUILE DE COCO

## LE PRODUIT SUCRÉ

- SUCRE BLANC, ROUX, DE CANNE
- MIEL
- CONFITURE
- SIROP D'AGAVE

Pauline Chabrié, Diététicienne Nutritionniste

## EXEMPLES DE PETIT DÉJEUNER ÉQUILBRÉ



## TABLEAU PETIT DÉJEUNER

### LA COLLATION

#### RECOMMANDÉE SI:

- vous espacez vos repas de plus de 4 heures ou si vous pratiquez une activité physique
- Vous avez faim dans la matinée ou l'après midi
- La collation devra se prendre au moins 2 heures avant ou après un repas.

Elle permet de:

- Combler vos besoins nutritionnels si vous prenez des petits repas.
- Éviter les excès alimentaires lors des repas.

#### LA COLLATION IDÉALE



**1 produit laitier**  
**+ 1 fruit**  
**+ 1 produit céréalier**

**Goûter idéal**

### IDÉES DE COLLATIONS POUR LA MAISON

#### o UN FRUIT FRAIS A CROQUER



### IDÉES DE COLLATIONS PLAISIRS POUR LA MAISON...

Une petite poignée de fruits oléagineux + un fruit



### IDÉES DE COLLATIONS PLAISIRS POUR LA MAISON...

#### o Pour les plaisirs sucrés

- 1 pot de fromage blanc

#### **Options:**

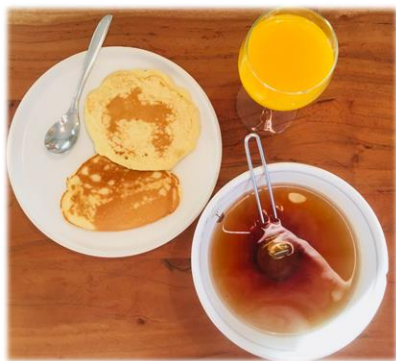
- 1 c. à café de graines ou pépites de chocolat
- 1 c. à café flocons d'avoine
- 1 fruit frais ou 3 fruits secs







CLAFOUTIS AUX POMMES



### *IDÉES DE COLLATIONS PLAISIRS POUR LA MAISON*

- **Pour les plaisirs salés**

- Morceau de fromage
- Pain campagne
- Noix
- Fruit frais





## CONSEILS COLLATIONS

- Limitez surtout les sources de sucre rapides  
⇒ Effet de stockage
- Prévoyez des collations saines à portée de main en déplacement ou dans votre voiture pour être moins tenté de consommer des friandises.
- Contrôlez vos portions => plateau collation
- Une collation doit être prise en quantité raisonnable et non improvisée à la dernière minute

## LE DÉJEUNER



**Une portion de viande ou du poisson ou des œufs**

**Un féculent et/ou du pain**

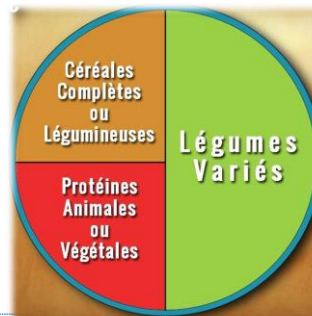
**Un légume**

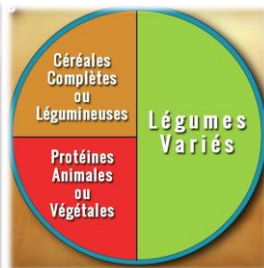
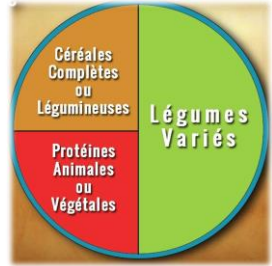
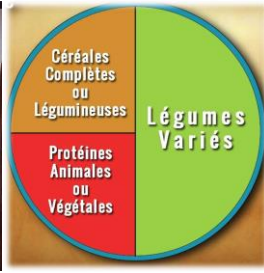
**Un produit laitier ou un fromage**

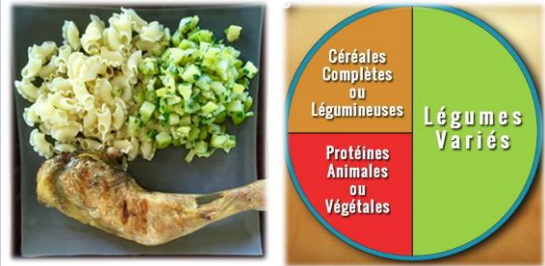
**Un fruit**

*De la matière grasse en préparation*

Composer une assiette équilibrée







DES EXEMPLES DE REPAS À THÈMES!





LE DÎNER

## CONSEILS POUR LE DÎNER

- Dîner de bonne heure pour une meilleure digestion
- Complète les apports de la journée
- Miser sur des légumes et fruits
- Limiter les graisses
- Limiter les sucres
- Peu de protéines pour bien dormir
- Éviter de se resservir



**Une portion de viande ou du poisson ou des œufs**

**(facultatif)**

**Un féculent et/ou du pain**

**Un légume**

**Un produit laitier ou un fromage**

**Un fruit**

*De la matière grasse en préparation*

## ANALYSE DE VOS MENUS DU JOUR

Qu'avez-vous mangé au petit déjeuner?



## EXEMPLE DU PETIT DÉJEUNER DE .....

## ANALYSE DE VOS MENUS DU JOUR

- Qu'avez-vous mangé à midi?



## EXEMPLE DU DÉJEUNER DE .....

## ANALYSE DE VOS MENUS DU JOUR

- Qu'avez-vous mangé hier au goûter?



## EXEMPLE DU GOÛTER DE .....

## ANALYSE DE VOS MENUS DU JOUR

- Qu'avez-vous mangé hier soir au dîner?



## EXEMPLE DU DÎNER DE .....

## ASTUCES POUR MANGER SANS SE RUINER!

- Comparer le prix de produits similaires, reportez-vous au prix au kilo indiqué sur l'étiquette.

○ **Faites vos courses le ventre plein.** Vous serez moins tenté(e) par les achats compulsifs d'aliments gras et sucrés, sans grande valeur nutritionnelle.

○ **Préparez à l'avance une liste de courses** en vous limitant au strict nécessaire, et respectez-la ! Vous éviterez ainsi les achats superflus sources de gaspillage alimentaire (biscuits, bonbons, sodas...).

○ **Préférez les produits bruts aux produits transformés:** non seulement ils sont plus abordables, mais vous éviterez surtout les divers agents de texture, exhausteurs de goût, conservateurs, colorants... figurant sur les étiquettes de bon nombre de plats préparés !

○ **Identifiez et privilégiez les produits meilleur marché mais à valeur nutritionnelle équivalente :**

Œufs plutôt que viande

Lait plutôt que fromage

Hors saison, les Légumes surgelés ou en conserves

Ex: haricots verts en hiver

Céréales + Légumineuses plutôt que viande

Poisson en conserve plutôt que frais



- **Limitez l'achat de viande ou de poisson** : vous pouvez réduire leur portion dans l'assiette, en faisant la part belle aux légumes frais et secs, ainsi qu'aux féculents. 100 g par portion de viande ou poissons suffisent.
- De quoi préserver son capital santé sans se ruiner !

- **Cuisinez « maison »** : c'est bien meilleur que d'acheter des plats cuisinés, plus économique, et cela ne prend pas forcément beaucoup de temps.

- **Cuisinez en plus grande quantité** : vous paierez vos ingrédients proportionnellement moins cher et pourrez congeler le surplus de vos préparations en vue de repas ultérieurs.

### CONGELER LE SURPLUS

- Congeler les restes permet de les conserver plus longtemps : il est important de bien laisser refroidir les aliments avant de les mettre au congélateur.
- Pensez à noter, sur les contenants, la date de mise au congélateur.
- Pour contrôler leur date de péremption, voici quelques repères de conservation :
  - Viande et poisson : 3 mois au congélateur
  - Pain : 3 mois au congélateur
  - Fruits : 6 à 12 mois au congélateur
  - Légumes : environ 10 mois au congélateur
  - Beurre : 6 à 9 mois au congélateur
- *Attention : un produit décongelé ne peut être recongelé.*

- **Utilisez les restes** : réservez-les le lendemain pour votre déjeuner ou recyclez-les (hachis parmentier avec un reste de viande, gratin ou potage avec toutes sortes de légumes, salade niçoise avec un reste de riz...).
- Soyez inventif mais aussi réactif : les restes se conservent peu de temps au frigo.

## LES BASES DU PLACARD

- **Les produits d'épicerie** : ils se conservent longtemps dans les placards (pâtes, riz, blé, semoule, purée en flocons, légumes secs, etc.).
- **Les conserves** : elles contiennent des ingrédients déjà cuits et sont donc plus rapides à préparer (haricots verts, lentilles, petits pois, maïs, thon, sardines, fruits, etc.).
- **Les épices** : vous pouvez aussi acheter des épices et des herbes aromatiques lyophilisées qui se conservent longtemps (herbes de Provence, basilic, curcuma, cumin, paprika, persil, etc.). Elles vous permettront d'assaisonner vos plats décongelés de façon originale et de révéler toute leur saveur, même après plusieurs jours passés dans le réfrigérateur !



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
OCCITANIE  
@Mutoccitanie

# QUESTIONS

Merci de votre attention...

Pauline Chabrié  
Diététicienne Nutritionniste