



# LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES



## Le petit déjeuner



Les indispensables du petit déjeuner côté nutriments : des **glucides** pour l'énergie, des **fibres** et des **protéines** et/ou un peu de **matière grasse** pour éviter d'avoir faim trop rapidement.

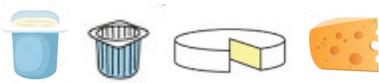
En pratique, il est recommandé de consommer 1 boisson et 1 féculent et d'ajouter au choix un ou plusieurs aliments, selon l'appétit et les envies.

## Les bons choix du petit déjeuner

### Le féculent :



### Le produit laitier :



### Pour les tartines :



### Mais aussi ... :



## Occasionnellement



Réserver les **céréales du petit-déjeuner, les gâteaux et les viennoiseries pour le week-end**. Les **petits déjeuners avec un bon taux de protéines** (avec peu de produits sucrés) permettent de mieux tenir toute la matinée, sans avoir de creux en fin de matinée. Choisir des aliments tels que jambon blanc, saumon fumé, fromage, œuf, mais aussi purée d'amandes ou de noisettes (non sucrées).

### Exemples de petit déjeuner :

- Pain complet grillé, fromage type saint morêt, avocat
- Flocons d'avoine, noix hachées, pomme, fromage blanc
- Pain aux graines, jambon blanc, comté, raisin frais
- Pancakes aux pépites de chocolat et purée de noisette, yaourt, kiwi

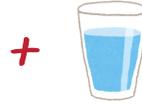
Vrai ou faux ? "le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée"

**FAUX.** Prendre un petit déjeuner lorsqu'on a faim le matin est une bonne manière de débiter la journée. Il n'est cependant pas nécessaire de se forcer si l'appétit n'est pas là.

# Le déjeuner et le dîner

## L'assiette idéale

Des **légumes**,  
crus et/ou cuits



Une **matière grasse**  
La bonne dose : 1 cuillère à soupe  
par personne

Une portion de  
**féculent**

Une source de  
**protéines**

un **fruit**



et/ou 1 yaourt ou 1 part de fromage



(2 **produits laitiers** / jour)

## Les bons choix du déjeuner et du dîner

**Le féculent** : privilégier des **céréales complètes** 1 fois par jour (pain complet, pâtes, riz semi-complets par exemple).

**La source de protéines** : privilégier la **volaille** et les viandes maigres. il est recommandé de consommer **2 à 3 fois du poisson** par semaine dont au moins 1 fois du **poisson gras** (saumon, maquereaux, sardines).



**La matière grasse** : privilégier l'**huile d'olive** ou les huiles combinées pour la cuisson et l'**huile de colza** ou de **noix** pour les assaisonnements.



**Les légumes et les fruits** : frais et de saison, crus et cuits. Mais aussi surgelés ou en conserve.



## Occasionnellement



**Les produits laitiers** : 1 **portion de fromage** par jour (30-40g) et 1 **laitage** (yaourts naturels ou aux fruits, fromage blanc).

La collation La collation est utile en cas de sensation de faim en dehors des repas.

2 éléments parmi :



Un produit  
céréalié



Un produit  
laitier



Une poignée  
d'oléagineux



Un fruit

+



## L'hydratation



L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme

1L à 1,5L d'eau par jour

## LE CAS DES LÉGUMINEUSES

*Lentilles vertes ou corail, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches, pois cassés, ... il y a du choix !*

En **remplacement de la viande, du poisson et des œufs**, associé à des légumes et une céréale.



En **remplacement du féculent**, associé à des légumes et un poisson, une viande ou des œufs.



Ajoutées en **petite quantité à un repas complet** (dans les salades, les mélanges de légumes, les céréales,...)



Aucun aliment n'est interdit, le **plaisir fait partie intégrante** de l'équilibre alimentaire.

## Bien manger, c'est aussi...



Prendre le temps de manger : au moins **20 minutes à table**, en savourant. Répartir les apports sur au moins 2 repas / jour.



Manger en **pleine conscience**, en évitant les distractions au moment des repas.



Etre à l'écoute des **sensations alimentaires** : avoir faim avant la plupart des prises alimentaires est signe d'un comportement alimentaire bien régulé, de même qu'il est important de s'arrêter de manger dès que la faim disparaît au cours du repas.