

Manger mieux, bouger plus tous en piste!

Édito

Pour vous aider à passer à l'ACTION

Ce livret vous aide au quotidien à préparer des repas savoureux, abordables et délicieux tout en vous donnant de nombreuses informations et conseils pratiques fondés sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé belge¹.

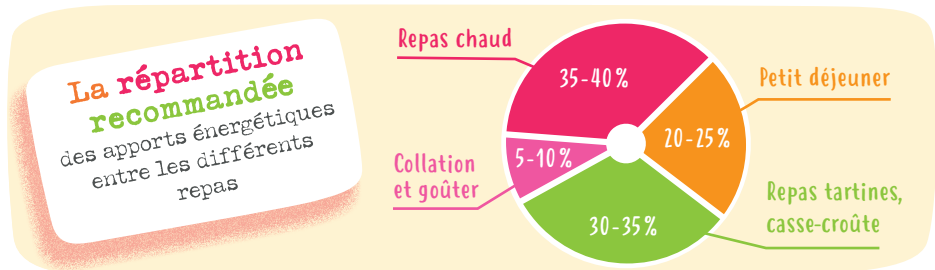
Les recommandations présentées concernent un public adulte comme dans la pyramide alimentaire (voir p. 47).

Petits CONSEILS pour aborder les repas...

- ▶ **Parce qu'on ne se dépense pas de la même manière chaque jour**, les quantités que l'on mange ne doivent pas forcément être les mêmes d'un jour à l'autre.
- ▶ **Il est important de suivre son appétit** : *ai-je réellement faim ou pas ? Ou ai-je simplement envie de manger ?* Si la faim est un besoin, l'appétit correspond davantage à une envie de manger, sans nécessairement avoir réellement faim...
- ▶ **Mangez une portion normale**, puis attendez quelques minutes avant de vous resservir, en vous demandant si vous êtes rassasié-e ou pas.
- ▶ **Les enfants savent aussi adapter leurs apports alimentaires à leurs besoins**. Faites-leur confiance, ne les forcez pas à finir leur assiette et ne cédez pas à une demande de biscuit 10 minutes plus tard.

Enfin, le repas est un moment de PLAISIR, de partage et de convivialité

Seul-e ou en famille, faites du repas un moment de bien-être au calme et sans écran.



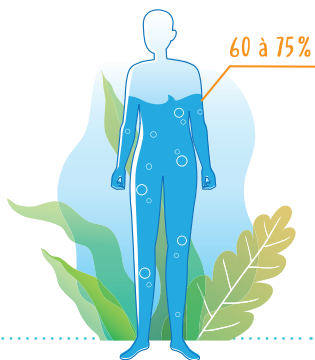
¹ Conseil Supérieur de la Santé. *Recommandations alimentaires pour la population belge (2025)*: CSS; 2025. Avis n° 9805-9807. www.conseilsuperieurdelasante.be

L'HYDRATATION



Notre corps est composé d'environ 60 à 75 % d'eau. Cette proportion diminue avec l'âge.

L'eau étant le constituant le plus important de notre organisme, il est essentiel de boire régulièrement pour renouveler l'eau que nous perdons au quotidien par les reins (urines), les poumons (respiration), la peau (perspiration, transpiration, etc.), l'intestin (selles).



De l'eau...

Une bonne hydratation est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme (transport des nutriments, élimination des déchets, régulation du transit intestinal et de la température corporelle).

Notre niveau d'hydratation a une influence sur nos performances physiques et intellectuelles. Ainsi, une simple diminution de la teneur en eau de 1 à 2 % du poids du corps peut entraîner de la fatigue et une baisse des performances mentales.

Le risque de déshydratation est majeur chez les tout-petits et chez les seniors





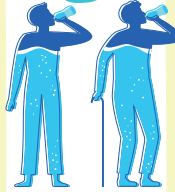
La plus grande vigilance s'impose chez les tout-petits, dont le corps est constitué à 75 % d'eau. Fragiles, ils perdent proportionnellement plus d'eau par la peau que les adultes, présentent fréquemment des épisodes de diarrhée ou de vomissements, expriment difficilement leur besoin de boire et sont incapables d'assouvir seuls leur soif. Plus grands, les enfants insuffisamment hydratés présenteront des troubles de l'attention en classe et des difficultés d'apprentissage.

Le risque de déshydratation est également majoré chez les aîné-es pour différentes raisons : diminution du volume d'eau dans le corps, diminution de la sensation de soif, altération de la fonction rénale, traitements diurétiques ou laxatifs, présence de troubles moteurs ou cognitifs.

Les signes majeurs de déshydratation

- Urines concentrées, foncées, malodorantes, infection urinaire.
- Fatigue, somnolence.
- Bouche sèche, langue pâteuse.
- Vertiges, chutes.
- Constipation.
- Confusion mentale, troubles de la vigilance.
- Plis cutanés persistants (peau qui reste « en tente »).
- Douleurs articulaires et musculaires.
- Troubles cardio-vasculaires.

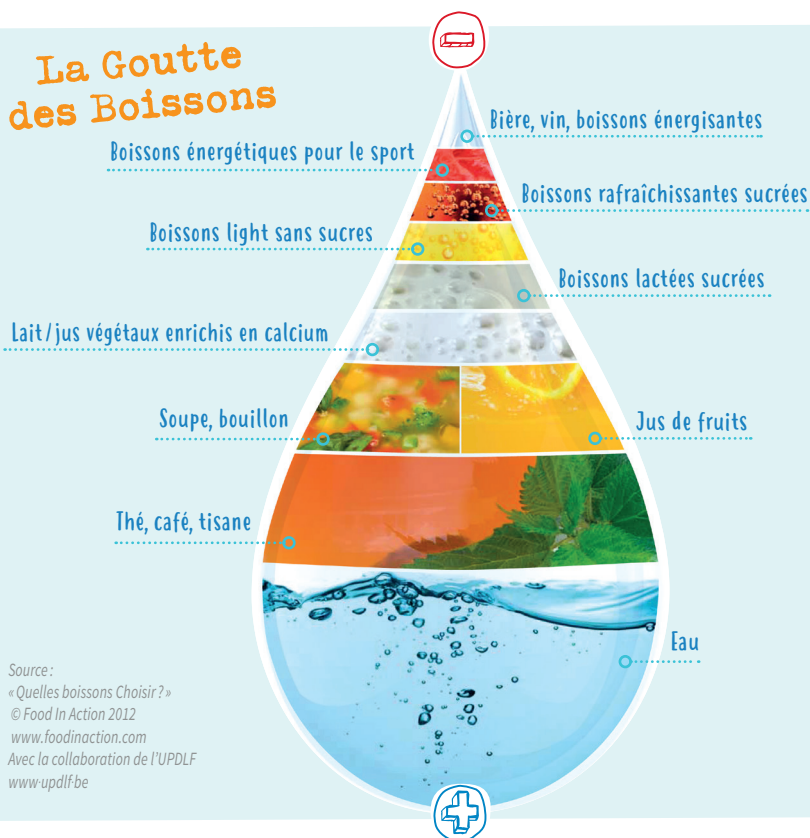
À chacun ses repères²

					
Par jour	Enfants 1-4 ans	Enfants 5-8 ans	Enfants 9-13 ans	Adultes (18-64 ans) et aînés	Adultes (18-64 ans) et aînés
Eau totale	1.3L	1.6L	1.9 à 2.1L	2L	2.5L
Boissons	0.9 à 1L	1.2L	1.5 à 1.6L	1.5 à 1.6L	2L
repères ²	8 x 125 ml	8 x 150 ml	8 x 200 ml	8 x 200 ml	8 x 225 ml

² Apport adéquat pour l'eau (litres/jour) via les aliments et les boissons – CSS 9285

Quelles boissons PRIVILÉGIER ?

La Goutte des Boissons



Source:
« Quelles boissons Choisir ? »
© Food In Action 2012
www.foodinaction.com
Avec la collaboration de l'UPDLF
www.updlf.be

L'eau, la seule boisson vraiment indispensable !

Nos besoins hydriques (1.5 à 2l par jour) sont couverts pour environ 2/3 par nos boissons et 1/3 par notre alimentation. Il importe donc de boire, surtout de l'eau. On peut aussi boire d'autres boissons pour le plaisir, sans en abuser. On vous explique tout.

Eau pour tous, même sans soif

Eau du robinet, de source ou minérale, en bouteille, plate ou gazeuse, l'eau est la boisson de référence. Certaines eaux fortement minéralisées (calcium, sodium, magnésium) et les eaux aromatisées aux extraits de fruits contenant des sucres doivent être consommées avec modération.

Les bons réflexes

- ✓ Au quotidien, buvez de l'eau du robinet.
- ✓ Placez systématiquement de l'eau à table, et emportez-en au travail, lors d'activités physiques, dans la voiture, sur le vélo, ...
- ✓ Privilégiez des contenants en verre ou en inox, plus résistants que le plastique.

Café, thé et tisanes



Le café et le thé contiennent des composés bioactifs diurétiques (caféine, théine) qui imposent d'en modérer la consommation. Ces boissons contribuent à l'apport en eau.

Les tisanes ne contiennent ni caféine ni théine, mais peuvent aussi contenir des composés bioactifs, il ne faut pas en abuser.



Non sucrées, et sans ajout de lait ou crème, elles n'apportent pas de calories.

Les jus de fruits Les soupes et bouillons



Les jus de fruits et smoothies sans sucres ajoutés contiennent tout de même des sucres naturellement présents, raison pour laquelle il ne faut pas en abuser (voir p. 9 « Fausses croyances »).

Les potages, suivant leur teneur en légumes (idéalement 40 %), complètent l'apport journalier en légumes et en fibres. Attention toutefois à leur apport en sel.



Le lait et les laitages non sucrés, les jus végétaux

Le lait et les laitages sont utiles par les nutriments essentiels qu'ils comportent.

Le lait de vache constitue un aliment de référence pour l'enfant et peut être consommé tout au long de la vie.



Les jus végétaux de soja, amande, avoine, riz ne sont pas des laits et ne peuvent pas en porter l'appellation (excepté pour amande et coco, ce qui ne les rend pas pour autant comparables au lait de vache). Ils sont souvent enrichis en vitamines B2, B12, D et calcium. Ils conviennent aux personnes intolérantes au lactose, allergiques aux protéines de lait de vache ou végétaliennes.

Les boissons lactées sucrées

Aromatisées (cacao, fraise, vanille, etc.), ces boissons à base de lait ou de yaourt ou encore de jus végétaux contiennent des sucres ajoutés, ce qui impose d'en modérer la consommation au quotidien.

Elles sont en revanche indiquées après une activité physique ou sportive.

(voir p. 30 « Collations »)

Elles apportent :

- **Des glucides** qui permettent de reconstituer les réserves d'énergie (glycogène) utilisées pendant l'effort.
- **Des protéines lactières** utiles à la réparation musculaire grâce à certains acides aminés essentiels.
- **De l'eau et des sels minéraux** afin de réhydrater le corps.



Les boissons édulcorées « sans sucres »

Ces boissons à base d'eau (99%) et d'un ou plusieurs édulcorants intenses sont sans calorie mais les consommateurs et consommatrices régulier-ières semblent conserver un attrait marqué envers les produits sucrés.



Les boissons sucrées

Une consommation quotidienne de boissons sucrées et « light » (à teneur réduite de minimum 30 % en sucres) est associée à un risque plus élevé de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers et de mortalité. **Mieux vaut limiter sa consommation.**



Les colas, édulcorés ou sucrés, contiennent de l'acide phosphorique qui entre en compétition avec le calcium au niveau des os.

Les boissons énergétiques pour le sport

Les boissons pour le sport du commerce sont riches en énergie et en sucres ajoutés. Elles ne sont à utiliser qu'en cas d'activité sportive soutenue.



Les boissons énergétiques pour le sport, appelées aussi boissons de l'effort ou boissons isotoniques se distinguent des boissons énergisantes.

Ces boissons de l'effort ont pour objectifs d'améliorer l'hydratation (via les sels minéraux : sodium, potassium, calcium, magnésium ...) et de fournir l'énergie nécessaire pendant le sport avec un mélange de glucides : glucose, malto-dextrine et fructose. Elle ne contiennent pas de caféine.

Les boissons alcoolisées

La consommation de boissons alcoolisées est associée à différentes maladies chroniques. Il n'y a pas de limite inférieure sous laquelle la consommation d'alcool n'a pas d'effet néfaste pour la santé.

Il est dès lors recommandé de ne pas en consommer :

- Avant l'âge de 18 ans.
- En cas de souhait de grossesse et durant la grossesse ou l'allaitement.

Dans tous les cas, la consommation d'alcool doit être limitée à maximum 10 unités standard d'alcool par semaine, réparties sur différentes journées de la semaine, entrecoupées de jours sans alcool.

**1 unité standard d'alcool
= 10 g d'alcool pur**



Les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes sont souvent très sucrées et contiennent en outre des alcaloïdes (caféine). **A éviter ou limiter autant que possible.**



1 verre de vin
rouge ou blanc
12 cl



1 verre
de
whisky



1 verre
de bière
25 cl



1 verre de
champagne
12,5 cl

FAUSSES CROYANCES

L'eau du robinet n'est pas sûre à boire à cause des pesticides, PFAS et microplastiques.

FAUX

En Belgique, l'eau du robinet est contrôlée en permanence pour garantir sa potabilité. Elle fait l'objet d'analyses régulières et respecte des normes strictes de qualité. Il existe cependant une préoccupation croissante concernant la présence de polluants émergents (PFAS, résidus de pesticides, microplastiques).

Pas de panique : les bénéfices de boire suffisamment d'eau sont largement supérieurs aux risques liés à ces traces.

Boire pendant les repas dilue les sucs digestifs de manière significative.

FAUX

Amoins de boire énormément pendant un repas, une consommation raisonnable d'eau ne dilue pas les sucs gastriques.

Les thé, café, tisanes, soupes, comptent dans l'hydratation.

VRAI

Ces boissons viennent compléter l'apport hydrique quotidien. Il faut néanmoins en modérer la consommation selon leur teneur en caféine, théine ou sel.

La sensation de soif est un bon indicateur du besoin en eau, surtout chez les seniors.

FAUX

La soif est un signal tardif de déshydratation. Même sans soif, il importe de boire régulièrement, pendant ou en dehors des repas. Les besoins en eau dépendent de l'âge, de la température extérieure, de l'activité physique, de la présence de certaines pathologies, etc.

C'est excellent de boire systématiquement du jus de fruit frais

FAUX

Le jus de fruit, même frais, ne remplace pas le fruit entier. Le jus de fruit, obtenu par pressage de plusieurs fruits, contient plus de sucre qu'un fruit entier, ce qui impose d'en limiter la consommation.



La consommation de pamplemousse (fruit ou jus) peut interagir dangereusement avec plusieurs médicaments, notamment ceux utilisés pour traiter le cholestérol, les immunosuppresseurs, les médicaments antiarythmiques, les antidépresseurs et en cas de chimiothérapie.

L'eau en bouteille est toujours plus sûre.

FAUX

Elle peut aussi contenir des microplastiques ou trop de minéraux. L'idéal : varier les sources et privilégier les contenants en verre.

Recettes

- Citronnade maison
- Frisson de fruits rouges
- Boisson isotonique artisanale

Citronnade maison

1 litre

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 20 g de sucre en poudre (2 c à s* rases)
- Le jus d'un citron
- Une branche de menthe fraîche

* c à s : cuillère à soupe

Préparation

- ▶ Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron.
- ▶ Placer la menthe et laisser refroidir 1 h au moins au réfrigérateur.

Variante

Remplacer l'eau par de l'eau pétillante pour en faire une limonade légère.

Valeurs nutritionnelles : 1 verre de 100 ml = 4 kcal



Bon à savoir

Cette citronnade est 3 à 4 fois moins sucrée qu'une limonade standard.

Frisson de fruits rouges

1 litre

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 2 sachets d'infusion aux fruits rouges
- 30 g de sucre
- Une poignée de fruits rouges
- 3 rondelles de citron



Préparation

- ▶ Faire chauffer un litre d'eau puis laisser infuser les sachets 3 à 5 minutes.
- ▶ Laisser refroidir pendant 30 minutes.
- ▶ Mélanger le sucre puis placer au moins une heure au réfrigérateur.
- ▶ Servir avec quelques fruits rouges dans le verre (groseille, framboise, morceaux de fraises...) et/ou une rondelle de citron.

Variante

Découvrez le charme des infusions fraîches avec d'autres tisanes ou thé.

Valeurs nutritionnelles : 1 verre de 100 ml = 12 kcal

Boisson pour le sport

1 litre

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 300 ml de jus de pomme
- 1 g de sel



Préparation

- ▶ Mélanger tous les ingrédients ensemble

Bon à savoir

Les boissons doivent être concentrées à 6%.

Votre corps peut absorber entre 30 à 60 g de glucides par heure d'effort.

Favorisez :

- ▶ Une eau minéralisée pendant vos efforts. Pour cela, le résidu sec à 180°C doit être supérieur à 500 mg/l (se référer à l'étiquette).
- ▶ Une eau minéralisée et bicarbonatée en récupération.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Glucides	dont sucres	Sel
Pour 1 litre	132 kcal	33 g	33 g	0,87 g
Pour un petit verre de 100 ml	13.2 kcal	3,3 g	3,3 g	0,08 g

Le PETIT DÉJEUNER



Le petit-déjeuner est le premier des 3 repas principaux de la journée, il est donc important. Il permet de faire le plein d'énergie après la nuit pour être « au top » le matin mais aussi d'éviter les coups de fatigue et les grignotages dans la matinée. Il doit apporter 20 à 25% des apports énergétiques totaux (AET) de la journée.

Un petit déjeuner équilibré comporte au moins:

1 Un produit céréalier

Privilégier autant que possible les produits à base de **céréales complètes**, comme les pains gris ou complets, les flocons d'avoine, le muesli nature, les flocons d'épeautre, de sarrasin.

En cas de petit déjeuner à base de céréales, préférez un Nutriscore A ou B.

Rations
recommandées
pour
un adulte



3 càs (30 g) de
céréales « pétale »



4 à 5 càs (45 g)
de céréales
type muesli,
granola,avoine



2 tranches (70 g)
de pain gris
ou complet

2

Une source de matière grasse de qualité

1 ration (1 c à s ou 15 g) de matière grasse au choix en privilégiant les matières grasses végétales riches en acides gras insaturés : purée d'oléagineux 100 % (amandes, noisettes...), avocat écrasé, huile d'olive, graines, fruits à coque, ...



Le beurre, riche en graisses saturées est à consommer en petites quantités

3

Un produit laitier ou une alternative végétale enrichie en calcium

Lait, yaourt nature, fromage blanc, fromage frais, à pâte dure ou molle.

Ou une boisson végétale enrichie en calcium (amande, soja³, avoine, riz, noisette).

Exemples de rations pour un adulte



4

Un fruit De préférence entier

Orange, pomme, banane, kiwi, et tous les fruits de saison.



5

Une boisson chaude ou froide

Eau, thé, tisane, café, chicorée non sucrés, lait.



Facultatif

Le pain peut être garni d'une garniture sucrée (confiture, miel, sirop, etc.)

Si l'on opte pour de la pâte à tartiner (chocolat ou spéculoos), ne rajouter pas de matière grasse avec la pâte à tartiner.

Alternative

Le fromage peut être remplacé par :

- Un œuf⁴.
- Une alternative végétale (houmous).
- Ou un peu de charcuterie⁵.

³ Limiter la consommation de soja à environ 1 à 2 produits par jour en raison de leur forte teneur en isoflavones (cfr fausses croyances)

⁴ Consommer max: 7 œufs par semaine - idéalement de poule élevée en plein air et riches en oméga-3

⁵ Consommer max: 30 g de charcuterie par semaine

FAUSSES CROYANCES

Une cracotte ou une galette de riz sont équivalentes à une tranche de pain.

NON

Ces produits transformés et peu riches en fibres sont vite digérés et entraînent une élévation rapide du taux de sucre dans le sang. L'idéal est de leur préférer des céréales ou des produits céréaliers à base de céréales complètes.

Le lait, c'est pour les veaux.

Pas seulement

Le lait est unique. Il contient des protéines de haute valeur biologique, du phosphore, du potassium, du calcium et des vitamines D (dans les produits entiers), B2 et B12. Le lait constitue pour les enfants un aliment de base et peut être consommé tout au long de la vie.

Les jus végétaux (amande, soja⁶, avoine, riz, noisette...) constituent des alternatives végétales au lait mais ne présentent pas le même intérêt nutritionnel. Moins caloriques, ils contiennent moins de protéine et des protéines de moins bonne qualité nutritionnelle que le lait excepté pour le jus de soja. Les choisir enrichis en calcium et en vitamine D. Ils conviennent aux personnes intolérantes au lactose, allergiques au lait de vache, ou aux végétaliens.

Même si je prends un petit déjeuner, c'est bien de prendre une collation.

Pas forcément

Si le petit déjeuner est pris très tôt (vers 5h ou 6h), une collation peut être consommée vers 10h. Si le petit déjeuner est pris vers 7h30 - 8h, il vaut mieux attendre le dîner pour manger. Enfin, la collation peut aussi venir compléter un petit déjeuner trop peu copieux, faute de temps ou de manque d'appétit.

La ou les collations prises au cours de la journée doivent représenter 5 à 10 % des apports énergétiques totaux de la journée.

Exemples de collation équilibrée :

- Un fruit ou un laitage ou un jus végétal.
- Une poignée de fruits secs + un yaourt.

« Je ne mange pas le matin comme ça je peux manger plus à midi. »

FAUX

Sauter le petit déjeuner n'est pas un bon plan, avec pour conséquences :

- L'envie irrésistible de grignoter avant le dîner.
- Une baisse d'énergie en cours de matinée.
- Un apport excédentaire au repas de midi pour combler la faim.

Prendre un petit déjeuner suffisant aide à bien démarrer la journée, à répartir ses apports caloriques au cours de la journée et à optimiser les performances physiques et intellectuelles tout au long de la matinée.

⁶ Consommation de soja et produits dérivés du soja : voir recommandations p. 13

Recettes

- Granola
- Pain perdu
- Pancake

- Houmous
- Porridge aux fruits rouges

Granola maison

14 personnes



Ingrédients

- 300 g de flocons d'avoine
- 75 g d'abricots secs
- 75 g de raisins secs
- 50 g d'amandes ou noisettes
- 50 g de graines au choix (courge, tournesol, sésame, mélange...)
- 4 c à s* d'huile d'olive
- 6 c à s* de miel

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 150°C.
- ▶ Hacher grossièrement les abricots secs et les amandes ou noisettes.
- ▶ Mélanger les flocons d'avoine, l'huile d'olive, le miel, les amandes ou noisettes et les graines dans un plat.
- ▶ Graisser une plaque allant au four ou y placer un papier cuisson.
- ▶ Répartir le mélange sur la plaque, en fine couche. Il peut y avoir des grumeaux.
- ▶ Cuire 15 minutes.
- ▶ Ajouter les fruits séchés et mélanger.
- ▶ Cuire encore 10 minutes.
- ▶ Laisser refroidir et déguster.



Variante

Vous pouvez remplacer les abricots par d'autres fruits secs : dattes, figues ou pommes séchées.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 14	2870 kcal	127,5 g	15,68 g	358,4 g	176,4 g	63 g	47,6 g	0,14 g
Pour 1	205 kcal	8,7 g	1,12 g	25,6 g	12,6 g	4,5 g	3,4 g	0,01 g

* Acides gras saturés

Pain perdu

4 personnes



Ingrédients

- 250 g de lait demi-écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 8 tranches de pain complet
- 3 oeufs
- 1 c à c** d'huile d'olive

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Casser les œufs dans une assiette creuse.
- ▶ Mélanger à l'aide d'une fourchette les œufs, le sucre vanillé et le lait demi-écrémé.
- ▶ Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive à feu moyen.
- ▶ Tremper les tranches de pain dans votre préparation et faire dorer à la poêle.
- ▶ Déguster votre pain perdu avec un yaourt et quelques fruits.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	1000 kcal	28,8 g	9,8 g	121,6 g	23,6 g	16 g	55,2 g	3,2 g
Pour 1	250 kcal	7,2 g	2,45 g	30,4 g	5,9 g	4 g	13,8 g	0,8 g

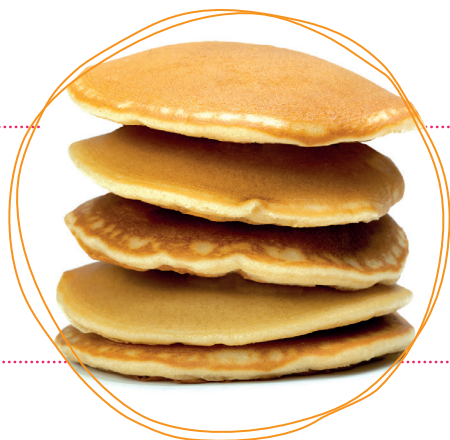
* Acides gras saturés

Pancake

10 pièces

Ingrédients

- 2 œufs
- 125 g de farine complète
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 15 g de beurre



Préparation

- ▶ Séparer les blancs des jaunes
- ▶ Battre les jaunes d'œufs. Ensuite, ajouter la farine, la levure ...continuer de mélanger. Ajouter le lait et mélanger à nouveau
- ▶ A l'aide d'un robot mixeur, monter les blancs en neige
- ▶ Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation
- ▶ Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle chaude
- ▶ Une fois le beurre fondu, versez une louche de votre préparation et vous êtes partis pour la cuisson de vos pancakes maison.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 10 pc	770 kcal	28 g	14 g	88 g	11 g	12 g	35 g	3,8 g
Pour 1 pc	77 kcal	2,8 g	1,4 g	8,8 g	1,1 g	1,2 g	3,5 g	0,38 g

* Acides gras saturés

Houmous

4 personnes

Ingrédients

- 130 g de pois chiches en conserve, égouttés
- Jus d'½ citron
- 3 c à s* d'huile d'olive
- 2 c à s* de graines de sésame
- 4 c à s* d'eau
- 1 c à s* de coriandre hachée
- 1 c à c** de paprika
- ½ c à c** de cumin
- 1 pointe d'ail (frais, sec ou en pâte)
- 2 x 2 g de sel et poivre

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Égoutter les pois chiches.
- ▶ Passer les graines de sésame à la moulinette.
- ▶ Mixer l'ensemble des ingrédients et réserver au frais.
- ▶ Vous pouvez assaisonner le houmous selon votre goût : avec ou sans ail, avec du poivre de Cayenne ou du curry.
- ▶ Vous pouvez aussi y ajouter des poivrons, des olives ou des tomates.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	640 kcal	48,8 g	7,16 g	19,6 g	1,6 g	18,4 g	24,8 g	3,56 g
Pour 1	160 kcal	12,2 g	1,79 g	4,9 g	0,4 g	4,6 g	6,2 g	0,89 g

* Acides gras saturés

Porridge aux fruits rouges

1 personne

Ingédients

- 45 g de flocons d'avoine
- 250 ml de boisson végétale ou de lait
- 100 g de fruits rouges frais ou congelés
- 1 c à s* de beurre de cacahuète
- 1 c à c** de graines de chia
- 1 c à c** de graines de courge
- 1 c à c** de sirop d'agave ou d'érable
- 1 petite poignée de fruits oléagineux

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Dans un bol mélanger l'avoine et le lait.
- ▶ Faire cuire jusqu'à ébullition et épaississement.
- ▶ Mettre les fruits rouges dans un grand bol et verser la préparation chaude dessus.
- ▶ Rajouter le beurre de cacahuète, les graines de chia, de courge, le sirop d'agave ou d'érable et les fruits oléagineux.

Valeurs nutritionnelles avec du lait demi-écrémé

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 1	396 kcal	21,7 g	4,98 g	30 g	28 g	5,6 g	17,7 g	0,34 g

* Acides gras saturés

Le CASSE-CROÛTE de midi



Ou l'alternative à la boîte à tartines. Consommé le plus souvent à l'école ou au travail, le repas de midi doit être pris autant que possible dans le calme.

Il apporte 30 à 35% des AET* de la journée. Rien de tel que de planifier ses menus et de réaliser des lunchs maison au départ d'aliments pas ou peu transformés, éventuellement cuisinés la veille pour le souper.

Les sandwichs garnis, les plats industriels, les fast-foods, les salades de viande ou poissons ainsi que les charcuteries sont à éviter ; pour la plupart ils sont très caloriques, transformés, riches en sel et en graisses de mauvaise qualité.

Apports Energétiques Totaux



Un repas de midi équilibré comporte au minimum :

1 Un féculent

Privilégier autant que possible les produits à base de **céréales complètes** (sources de fibres), comme les pains gris ou complets, le quinoa, le boulghour complet, le riz et les pâtes complets, le millet etc. ou encore des pommes de terre ou patates douces.

Les fibres comportent différents avantages : elles nous imposent de mâcher plus longtemps, sont plus satiétogènes, ralentissent la digestion, diminuent l'impact de l'aliment sur la glycémie, facilitent le transit. Les céréales complètes sont en outre source de fer, magnésium, vitamines du groupe B et d'anti-oxydants.

Exemples de rations pour un adulte

2 tranches de pain
gris ou complet (70 g)

ou
50 à 60 g
de céréales complètes
(pesées avant cuisson)

ou
150 g de pommes de terre
ou de patate douce

2 Des légumes

Variés et de saison, ils mettent du goût et du soleil dans l'assiette.

Deux rations sont recommandées le midi, éventuellement sous différentes formes (potage, crudités, salade, légumes cuits, tourte, etc.).

Le potage est un plat idéal été comme hiver. Il apporte de l'eau, des fibres, des sels minéraux et des vitamines. Il est peu calorique tout en étant rassasiant.

Exemples de rations pour un adulte

- minimum 150 g de légumes (1 bol de potage et 80 g de légumes divers.)

3 Un aliment source de protéines



C'est l'occasion d'intégrer ici du fromage, 2 fois par semaine des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges), 1 à 2 fois par semaine du poisson ou des œufs afin, peu à peu, d'atteindre la recommandation de ne pas dépasser 30 g de charcuterie par semaine.

Exemples de rations pour un adulte

- 30 à 75 g de fromage
- 40 à 60 g de légumineuses (pesées avant cuisson)
- 100 à 150 g de poisson
- 1 à 2 œufs

4 Une source de matière grasse de qualité

Sur le pain ou en assaisonnement.



1 ration = 1 c. à s. ou 15 g) de matière grasse au choix (huile de colza ou noix ou soja ou olive).

5 Une boisson

Eau de préférence (2 à 3 verres).

Thé, tisane, café, chicorée non sucrés éventuellement après le repas.



Facultatif

1 fruit de saison ou 1 produit laitier peuvent venir compléter le repas ou être pris en collation ou en goûter





Trucs & Astuces

Dans la réserve

Du pain aux graines et céréales complètes.	Le conserver éventuellement au congélateur et en sortir une tranche à la fois.
Pâtes complètes ou riz complet.	Après une cuisson, dans minimum 2 volumes d'eau bouillante, portionner, réfrigérer ou congeler.
Wraps.	Support aux garnitures (fromage, poisson, œufs, légumes, tapenades, houmous etc.).
Semoule (pour couscous) complète ou bouglhour.	Y ajouter 2 volumes d'eau chaude ou froide, et 1 c. à s. d'huile de colza ; égrener à la fourchette puis garder au frigo.
Lentilles sèches.	Rincer puis plonger les lentilles dans l'eau froide et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire 20 minutes environ. Égoutter, rincer à l'eau froide et conserver au frais.
Légumineuses (lentilles, haricots rouges) en conserve.	
Sardines / maquereaux en boîte	
Berlingot de lait / lait aromatisé ou de jus végétal.	



FAUSSES CROYANCES

« Manger devant son PC en 5 minutes le midi, vite fait bien fait. »

Il est préférable de prendre le temps de manger et de bien mastiquer pour favoriser une bonne digestion. Manger devant un écran (ordinateur, tablette ou téléphone) ne permet ni de se détendre ni de se rendre compte de ce que l'on mange. Le repas de midi doit permettre de se poser, de déconnecter et de savourer.

« Avec un bol de soupe, j'ai assez le midi. »

Le repas du midi est tout aussi important que celui du soir. Un potage standard apporte moins de 100 kcal pour un bol. Ne consommer qu'un bol de potage le midi est donc totalement insuffisant et risque d'entraîner des fringales dans l'après-midi ou des apports trop importants le soir.



Au frigo

Salade nettoyée 24 ou 48 h plus tôt.	Placer la salade bien essorée dans un contenant avec couvercle, sur un essuie de cuisine.
Suivant la saison : carottes, chou-fleur, concombre, tomates (cerises), poivron, etc.	Nettoyés, les légumes peuvent être râpés, coupés en morceaux ou en bâtonnets à la dernière minute.
Pommes de terre ou pâtes cuites (de la veille).	Surplus du repas principal, à placer au frigo dès que possible.
Légumes cuits : haricots verts, chou-fleur, brocoli.	Surplus du repas principal, les cuire à la vapeur « al dente », les refroidir et les ranger au frais sans tarder.
Potage à consommer chaud l'hiver, froid en été.	« Le bon plan » par excellence ! Coupe-faim très apprécié, peu calorique, riche en légumes et en fibres.
Feta, ou mozzarella, ou fromage frais, en tranches ou en bloc.	Ces produits non ouverts se conservent assez longtemps au frigo.
Poisson fumé (saumon, truite, maquereau).	
Reste de poulet ou de viande (cuisinés la veille) ou œufs durs.	Veiller à placer les restes de viande au frigo dès que possible.
Des fruits de saison	Si besoin (été), les stocker au frigo pour garantir leur fraîcheur.
Une vinaigrette « maison ».	Elle peut être préparée pour la semaine et conservée au frigo dans un bocal en verre.
Laitages (yaourts, fromage blanc).	



Le soja peut remplacer la viande.

pas tout à fait

Si les protéines de soja ont une composition proche de celle du bœuf, certaines autorités sanitaires (ANSES) appellent à limiter la consommation de soja de manière à ne pas dépasser 1 mg d'isoflavones par kg de poids corporel et par jour, ce qui est respecté avec une consommation d'1 à 2 produits à base de soja par jour.

« Je mange des légumes au soir donc j'en ai pas besoin à midi. »

Les légumes apportent essentiellement de l'eau, des fibres, des vitamines et des minéraux. La recommandation est de répartir 300 g de légumes au cours des différents repas de la journée. Les légumes surgelés nature sont une alternative pratique, rapide et saine. Ne vous en privez pas ! Mais attention aux sauces ajoutées...

Recettes

- Soupe courge carotte
- Rillettes de poisson
- Mousse de poulet curry
- Tourte aux poireaux
- Lentilles patate douce et chèvre
- Salade de blé, haricots rouges et fromage d'abbaye



Soupe courge carotte

4 personnes

Ingrédients

- 1 c à s* d'huile d'olive
- 200 g d'oignons
- 300 g de carottes
- 300 g de courges (butternut)
- 2 oranges pressées (200 ml)
- 30 g gingembre frais
- 1 litre d'eau
- 1 bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, ¼ botte de persil)
- 2 g de sel et poivre
- 80 ml de crème fraîche liquide (facultatif)
- 40 g de graines de courge (1 poignée)

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Éplucher et laver tous les légumes. Emincer les oignons. Couper les légumes en cubes. Presser les oranges.
- ▶ Éplucher le gingembre et le couper en dés.
- ▶ Dans une cocotte, verser 1 c à s d'huile. Faire suer les oignons émincés, les carottes et les courges coupées en cubes.
- ▶ Ajouter le jus des oranges, le gingembre, l'eau, le bouillon cube. Porter à ébullition. Cuire durant 15 à 20 minutes.
- ▶ Retirer le bouquet garni et mixer suffisamment longtemps le potage. Saler, poivrer et ramener au volume de 2 litres.
- ▶ Répartir le potage dans les bols. Au centre des bols, verser 1 c à s de crème fraîche et parsemer de graines de courges. Servir aussitôt.

Conseils : le potage peut être réalisé sans gingembre pour ceux qui ne l'apprécient pas.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	664 kcal	29,6 g	4,96 g	61,6 g	56 g	24 g	28,8 g	2,36 g
Pour 1	166 kcal	7,4 g	1,24 g	15,4 g	14 g	6 g	7,2 g	0,59 g

* Acides gras saturés

Rillettes de poisson

4 personnes

Ingrédients

- 125 g de truite fumée ou maquereau fumé ou poisson en boîte
- 100 g de Philadelphia nature ou de Saint Moret
- 20 g d'échalote finement hachée
- 1 branche de céleri vert
- 2 c à s* de jus de citron
- ½ barquette d'aneth
- Poivre

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Hacher l'échalote, le céleri, l'aneth.
- ▶ Dans une assiette creuse, écraser la truite fumée, ajouter le fromage frais, le jus de citron, l'échalote, l'aneth et le céleri finement hachés, le poivre.
- ▶ Mélanger le tout à la fourchette ; transvaser dans un bol.
- ▶ Couvrir et réserver au frigo.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	388 kcal	29,6 g	16,76 g	11,2 g	9,2 g	19,2 g	1,6 g	2,4 g
Pour 1	97 kcal	7,3 g	4,19 g	2,8 g	2,3 g	4,8 g	0,4 g	0,6 g

* Acides gras saturés

Mousse de poulet curry

Ingrédients

- 1 petit suisse
- 100 g de poitrine de poulet
- 1 g de curry
- 1 c à s* d'huile d'olive
- 2 x 0,5 g de sel et poivre

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Cuire la poitrine de poulet dans une poêle avec 1 c à s d'huile.
- ▶ Laisser refroidir légèrement.
- ▶ Placer le poulet cuit dans un mixeur.
- ▶ Ajouter le petit Suisse, le curry, le sel et le poivre.
- ▶ Mixer jusqu'à obtenir une mousse homogène ou légèrement granuleuse selon la texture souhaitée.
- ▶ Réserver au frais avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 1	250 kcal	13,6 g	3,32 g	2,6 g	1,9 g	28,2 g	1,2 g	0,81 g

* Acides gras saturés

Tourte aux poireaux

8 personnes



Ingrédients

La pâte

- 250 g de farine bise
- 125 g de beurre
- 2 c à s* d'eau
- 1 pincée de sel

La garniture

- 100 g d'oignon
- 400 g de blancs de poireaux
- 1 c à s* d'huile
- 3 œufs
- 200 ml de lait
- 200 g de fromage râpé
- 200 g de dés de bacon fumé
- Poivre suivant goût

*c à s : cuillère à soupe

Préparation

La pâte

- ▶ Dans un bol, verser la farine
- ▶ Ajouter le beurre ramolli en parcelle, le sel, l'eau.
- ▶ Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène, qui ne colle plus aux doigts.
- ▶ Laisser éventuellement reposer à température ambiante une 1/2 heure.
- ▶ Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- ▶ Foncer le moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.

La garniture

- ▶ Éplucher l'oignon et les poireaux et les émincer séparément.
- ▶ Dans une poêle, verser 1 c à s d'huile, faire chauffer à feu vif.
- ▶ Ajouter l'oignon, le faire rissoler sans colorer, puis ajouter les poireaux émincés. Laisser suer les légumes quelques minutes en mélangeant. Baisser le feu, couvrir et laisser les légumes confire durant 10 à 15 minutes.
- ▶ Délayer les œufs avec le lait. Ajouter les dés de bacon et le fromage râpé. Poivrer.
- ▶ Rassembler dans un bol les légumes et l'appareil. Bien mélanger.

Assemblage et cuisson

- ▶ Verser l'appareil uniformément dans le moule.
- ▶ Placer la tourte au four en chaleur tournante et préalablement chauffé à 185° pendant 40 minutes.
- ▶ Sortir du four lorsque le flan est cuit.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 8	3336 kcal	197,6 g	120,6 g	232,2 g	52,8 g	147 g	22 g	14,8 g
Pour 1	417 kcal	24,7 g	15,07 g	29,2 g	6,6 g	18,4 g	2,75 g	1,85 g

* Acides gras saturés

Lentilles, patate douce et chèvre

4 personnes

Ingrédients

- 240 g de lentilles vertes bio ou du Puy
- 200 g de patates douces
- 200 g de fromage de chèvre (feta) à teneur réduite en sel
- 4 c à s* d'huile d'olive
- 50 g d'échalotes
- ½ botte de coriandre (facultatif)
- 1 c à c** de cumin
- 1 c à c** de cardamome
- 1 pincée de sel (facultatif)
- Poivre suivant goût

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Rincer les lentilles à l'eau froide.
- ▶ Mettre les lentilles à cuire dans 3 volumes d'eau froide (sans saler l'eau de cuisson).
- ▶ Couvrir et porter à ébullition. Cuire entre 20 et 25 minutes à partir de l'ébullition.
- ▶ Éplucher la patate douce et la couper en petits dés de 4 mm sur 4 mm.
- ▶ Dans une poêle, verser 2 c à s d'huile, faire chauffer à feu vif.
- ▶ Rissoler les dés de patate douce jusqu'à caramélisation. Réserver dans une assiette creuse.
- ▶ Couper la feta en dés, réserver dans un bol.
- ▶ Éplucher et émincer fin les échalotes, réserver.
- ▶ Quand les lentilles sont cuites, les égoutter et les rincer abondamment à l'eau froide.
- ▶ Assembler le tout.
- ▶ Assaisonner de 2 c à s d'huile d'olive ou de noix, de cumin, de cardamome, de sel et de poivre.
- ▶ Bien mélanger.
- ▶ Réserver au frigo, servir frais, parsemé de coriandre fraîche finement ciselée.



Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	1848 kcal	87,2 g	33,8 g	157,4 g	15,6 g	93,6 g	34,4 g	5,44 g
Pour 1	462 kcal	21,8 g	8,27 g	39,4 g	3,9 g	36,4 g	8,6 g	1,36 g

*Acides gras saturés

Salade de blé haricots rouges et fromage d'abbaye



Ingrédients

- 100/120 g de chicon
- 10 g de salade de blé (mâche)
- 60 g de haricots rouges
- 40 g de fromage d'abbaye (Chimay)
- 50 g de pomme Jonagold
- 1 citron
- Noix (facultatif)

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Éplucher la pomme, la couper en cubes.
- ▶ Dans un bol (pas en plastique), placer le chicon émincé en fines lamelles et la pomme en dés, citronner.
- ▶ Ajouter la salade de blé, les haricots rouges, le fromage coupé en dés.



Vinaigrette pour 4 personnes

- 1 c à s* de jus de citron
- 1 c à s* de sauce soja
- 1 c à s* de vinaigre balsamique
- 6 c à s* d'huile de colza ou d'olive ou de noix
- 20 g d'échalote hachée finement
- Poivre

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Dans un bol, verser le jus de citron, la sauce soja, le vinaigre balsamique, le poivre.
- ▶ Ajouter l'huile et l'échalote finement hachée.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 1	393 kcal	27,7 g	9,23 g	12,8 g	9,7 g	16,6 g	13,1 g	0,96 g

* Acides gras saturés

COLLATIONS et goûter



La collation a-t-elle sa raison d'être ? Comme précisé plus haut, la collation de la matinée vient compléter un petit-déjeuner insuffisant ou pris très tôt ; elle n'est pas indispensable. Elle apporte au maximum 5 % de l'AET* de la journée. L'idéal est de porter son choix sur la famille d'aliments du petit déjeuner qui n'a pas été consommée. Exemples : un produit laitier ou une alternative végétale enrichie en calcium, ou un fruit, ou une poignée d'oléagineux ou encore un produit céréalier à base de céréales complètes.

Les aliments du sommet décalé de la pyramide alimentaire (*voir page 47*) sont à consommer occasionnellement. En effet, les barres chocolatées, les gaufres, les biscuits, gâteaux et autres snacks salés ... sont riches en énergie et risquent de couper l'appétit de l'enfant pour le dîner.

*Apports Energétiques Totaux

Le goûter, un repas réservé aux enfants ?

Le goûter constitue le 4e repas pour les enfants et les adolescent-es, mais aussi pour les adultes dont les repas de midi et du soir sont très espacés. En cas d'activité sportive, il est conseillé de consommer sa collation 1h à 1h30 avant le sport. Il apporte au maximum 10 % de l'AET* journalier. Composé sur la même base que le petit déjeuner et d'une boisson, il permet d'attendre le repas du soir sans grignotage, d'éviter les coups de fatigue et une perte de performance lors de l'activité physique ou sportive.

Exemples de goûter et collations



Tranche de pain (gris ou complet)



avec fromage



Fruit



1 fruit



1 yaourt



Fruits à coque



1 carré de chocolat



1 verre de lait



Biscuits secs

« Je ne peux plus manger d'aliments sucrés »

FAUX

Il s'agit de privilégier les sucres de qualité, associés à des fibres et des bonnes graisses pour éviter les pics glycémiques. On favorise donc les céréales complètes, les fruits ou les fruits oléagineux en collation.

FAUSSES CROYANCES

« Je suis un adulte, je ne peux pas prendre de collation »

FAUX

Il est préférable de consommer une collation plutôt que de se jeter sur le repas suivant. Une collation peut réguler l'appétit, équilibrer la glycémie, éviter les grignotages et prévenir les fringales au repas suivant.

Recettes

- Clafoutis
- Carott'cake

- Crêpe citronnée
- Energy balls

Clafoutis

8 personnes

Ingrédients

- 4 œufs entiers
- 450 g de cerises (bigarreaux noirs) dénoyautées
- 80 à 100 g de sucre semoule en fonction des fruits
- 20 g de sucre vanillé
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de farine bise
- 5 g de beurre

*cà s : cuillère à soupe - **cà c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Préchauffer le four en chaleur tournante à 175°C.
- ▶ Laver et dénoyauter les cerises.
- ▶ Battre les œufs en omelette.
- ▶ Ajouter le sucre semoule et le sucre vanillé.
- ▶ Battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Ajouter peu à peu la farine, puis petit à petit le lait tout en mélangeant pour obtenir une pâte bien lisse.
- ▶ Garnir un moule beurré et fariné de cerises.
- ▶ Verser la pâte sur les cerises.
- ▶ Enfourner à 175°C pendant 30 minutes.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 8	1616 kcal	34,4 g	13,92 g	272 g	204 g	52,8 g	12,8 g	0,96 g
Pour 1	202 kcal	4,3 g	1,74 g	34 g	25,5 g	6,6 g	1,6 g	0,12 g

*Acides gras saturés

Carott'cake (sans poudre à lever)

8 personnes

Ingrédients

- 150 g de carottes râpées
- 2 œufs
- 100 g de farine complète
- 60 g de sucre
- 50 g de poudre d'amandes
- 40 g d'huile neutre
- ½ c à c** de bicarbonate de sodium
- 50 g de yaourt nature
- 1 c à s* de jus de citron
- 1 c à c** de cannelle
- 1 pincée de sel
- 30 g de noix concassées (facultatif)

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 170°C en chaleur tournante.
- ▶ Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le bicarbonate, la cannelle et le sel.
- ▶ Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Ajouter l'huile, le yaourt et le jus de citron, puis incorporer les carottes râpées.
- ▶ Ajouter progressivement le mélange sec et mélanger.
- ▶ Monter les blancs en neige et incorporer les délicatement à la pâte.
- ▶ Ajouter les noix concassées si souhaité.
- ▶ Verser la préparation dans un moule de 20 cm et enfourner 30 à 35 minutes. Vérifier la cuisson avec un couteau.
- ▶ Laisser refroidir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 8	1680 kcal	99,2 g	12,48 g	146,4 g	77,6 g	48,8 g	20,8 g	1,52 g
Pour 1	210 kcal	12,4 g	1,56 g	18,3 g	9,7 g	5,1 g	2,6 g	0,19 g

* Acides gras saturés

Crêpe citronnée et sucrée

4 crêpes

Ingrédients

- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 75 g de farine fermentante
- 2 c à s* d'huile d'olive (pâte et cuisson)

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

La garniture

- 1 citron bio
- 40 g de sucre semoule

Préparation

- ▶ Dans un grand saladier, verser la farine et former un puits au centre.
- ▶ Casser les œufs un à un dans une tasse (pour vérifier leur fraîcheur), ajouter les ensuite au centre du puits.
- ▶ Ajouter le sucre vanillé et mélanger doucement au fouet en incorporant progressivement la farine aux œufs.
- ▶ Verser petit à petit la moitié du lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- ▶ Ajouter ensuite le reste du lait, puis fouetter à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
- ▶ Incorporer l'huile et laisser reposer la pâte pendant 30 minutes à température ambiante.
- ▶ À l'aide d'un pinceau, graisser la crêpière avec un peu d'huile, mettre sur le feu.
- ▶ Dans une crêpière bien chaude, verser la pâte avec une louche, et la répartir uniformément sur le fond de la poêle.
- ▶ Faire cuire la crêpe quelques minutes, la retourner et prolonger la cuisson quelques minutes.
- ▶ Presser le citron sur la crêpe encore chaude, ajouter le sucre et déguster.



Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	840 kcal	35,2 g	8,8 g	102,4 g	51,6 g	26,8 g	2,8 g	1,12 g
Pour 1	210 kcal	8,8 g	2,2 g	25,6 g	12,9 g	6,7 g	0,7 g	0,28 g

*Acides gras saturés

Energy balls

15 pièces



Ingrédients

- 150 g d'un mélange de fruits oléagineux : noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, amandes
- 200 g de dattes
- 90 g de flocon d'avoine
- Topping : noix de coco, poudre de cacao (facultatif)
- 2 c à s* de sirop d'agave

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Introduire dans le mixeur le mélange d'oléagineux et les dattes. Mixer.
- ▶ Ajouter les flocons d'avoine et les 2 c à s de sirop d'agave. Mixer à nouveau.
- ▶ Réaliser des petites boules de pâte.
- ▶ Réserver au frigo pendant au moins 20 minutes.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 15 pc	1965 kcal	96 g	14,25 g	219 g	156 g	42 g	30 g	0 g
Pour 1 pc	131 kcal	6,4 g	0,95 g	14,6 g	10,4 g	2,8 g	2 g	0 g

* Acides gras saturés

Le SOUPER



Généralement pris en famille, le souper apporte du réconfort après une journée passée à l'extérieur. Il n'en doit pas moins rester équilibré, être digeste, et rassasiant pour éviter les grignotages en soirée et favoriser un bon sommeil. Il couvre 35 à 40% des AET*. Il exige un minimum d'organisation au sein de la cellule familiale si l'on veut proposer tout au long de la semaine des menus sains et savoureux.

*Apports Energétiques Totaux



L'élaboration du menu

Organisez-vous avant de faire vos courses. Faites appel à votre imagination et à celle de vos enfants. Osez (faire) découvrir chaque semaine quelques aliments méconnus et de nouvelles saveurs par le biais de recettes créatives. Privilégiez les aliments de saison, produits localement et disponibles en circuit court. Parfumez vos plats à l'aide d'épices et d'herbes aromatiques dont regorgent nos jardins. Dosez la matière grasse, le sel et le sucre dans vos préparations.

Planifiez vos menus de la semaine en commençant par les légumes, qui constituent idéalement la moitié de l'assiette. Même si vous n'en êtes pas coutumier, un à deux jours par semaine, végétalisez votre assiette en remplaçant la viande ou le poisson ou les œufs par des alternatives végétales (légumineuses) associées à des céréales complètes.

Ayez en tête les recommandations suivantes:

À augmenter

- L'eau.
- Les fruits et légumes de saison et de couleur.
- Les céréales complètes.
- Les légumineuses.
- Les petits poissons, mollusques, crustacés.
- Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium.
- Les fruits à coques et graines.

À réduire

- La viande rouge (toutes les viandes sauf la volaille) et la charcuterie.
- Les aliments ultra-transformés riches en sel, sucre, graisses saturées.
- Les boissons sucrées, les boissons alcoolisées.
- Les graisses saturées : graisses d'origine animale, solides à température ambiante.

Cuisinez certains plats ou composantes de plats à l'avance (la veille ou le week-end) pour gagner du temps à l'heure de préparer le repas. Prévoyez de plus grandes quantités pour le repas principal afin d'en disposer pour les casse-croûtes de midi.

Un repas du soir équilibré comporte au minimum :

1 Des légumes

Comme pour le midi, ce sont les légumes qui donnent le ton. Ils représentent 50% de l'assiette. L'idéal est de proposer 2 légumes le soir (1 cuit et une crudité par exemple).

Exemples de rations

minimum
150 g de légumes



2 Un féculent

Le féculent doit être présent à chaque repas, sous forme de céréales complètes (quinoa, boulghour, riz, pâtes, semoule, millet etc.) ou encore pommes de terre ou patates douces. Il représente 25% de l'assiette.

Exemples de rations pour un adulte

60 à 75 g de céréales complètes
(pesées avant cuisson)

ou

150 à 200 g de pommes de terre
ou de patate douce.



3 Un aliment source de protéines

Parmi les aliments d'origine animale, ce sont la viande rouge (bœuf, veau, agneau, porc, mouton, chèvre) et la viande transformée (burger industriel, cordon bleu, charcuteries etc.) qui ont le plus d'impact sur l'environnement et sur notre santé. Or, nous en consommons beaucoup. La recommandation est de ne pas dépasser par semaine :

- 300 g de viande rouge (toutes les viandes sauf la volaille),
- et 30 g de viande transformée (burger industriel, cordon bleu, charcuteries etc.).

On veillera à associer légumineuses et produits céréaliers (pain, riz, semoule, boulghour, etc.) pour obtenir l'ensemble des acides aminés essentiels comme dans la viande, mais avec un impact beaucoup plus faible sur l'environnement.

Les autres sources de protéines sont à consommer selon les recommandations suivantes :

Poissons, crustacés et fruits de mer : 1 à 2 fois / semaine

- 100 à 150 g / ration.

Produits laitiers ou équivalents

- entre 250 g à 500 g ou ml / jour

Volaille et œufs : 1 à 3 fois / semaine

- Volaille 100 à 130 g / ration ;
- 2 œufs / ration

4 Une matière grasse de qualité

1 ration = 1 c à s ou 15 g de matière grasse au choix pour la cuisson ou en assaisonnement (privilégier les huiles végétales riches en acides gras insaturés)

Les matières grasses, bien les choisir et bien les utiliser

Les matières grasses font partie d'une alimentation équilibrée.

Elles apportent de l'énergie, des acides gras essentiels (notamment oméga-3 et oméga-6) et permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K.

On distingue plusieurs types de graisses

- ▶ **Les graisses trans**, souvent présentes dans les produits ultra-transformés (pâtisseries industrielles, margarines hydrogénées), sont à éviter car elles augmentent les risques cardiovasculaires.
- ▶ **Les graisses saturées**, que l'on retrouve dans le beurre, les fromages, la crème, les viandes grasses et certaines huiles tropicales (palme, coco), sont à consommer avec modération.
- ▶ **Les graisses insaturées**, considérées comme de « bonnes graisses », se trouvent principalement dans les huiles végétales (colza, olive, noix...), les fruits à coque, les graines et les poissons gras. Elles sont à privilégier au quotidien. Les huiles de colza, noix et lin sont idéales à froid (vinaigrettes), tandis que l'huile d'olive peut aussi s'utiliser à chaud pour la cuisson douce.

Astuce ! Pour une cuisine saine, variez-les et adaptez leur usage en fonction du mode de préparation (froid ou chaud).

5 Une boisson

Eau de préférence (2 à 3 verres).



Facultatif

1 fruit de saison ou 1 produit laitier peuvent venir compléter le repas ou être pris en collation en soirée si le repas du soir est pris tôt.

Pour ma santé, j'équilibre mon assiette !

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table.

Des **FÉCULENTS** à chaque repas pour l'énergie.



La part belle aux **LÉGUMES** et variez les couleurs et les préparations.

VIANDE, POISSON ou **ŒUF**, une portion pour devenir fort.

BON APPÉTIT !

FAUSSES CROYANCES

« La viande ne fait pas grossir. »

FAUX

La viande contient des protéines, mais aussi de la graisse (donc des calories). L'excès de protéines animales peut déséquilibrer le repas. La quantité doit être adaptée en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

« Je ne mange pas de féculents le soir pour ne pas grossir. »

Erreur

Le féculent en soi ne « fait pas grossir », mais tout dépend de la ration consommée et surtout de la manière dont on le cuisine. Les féculents favorisent la satiété et participent à un bon sommeil. S'il est conseillé d'adapter les quantités en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, il ne s'agit en aucun cas de les supprimer.

« Le fromage fait grossir à cause de ses graisses. »

Pas vraiment

Tout est une question de quantité et de fréquence. Il est recommandé de manger entre 2 à 3 produits laitiers à répartir au cours de la journée.

« La viande, c'est 100% de protéines. »

FAUX

La viande contient plus ou moins 20 % de protéines, soit 20 g / 100 g. Elle contient également de la graisse (entre 2 et 30 %) Pour le reste, la viande est essentiellement constituée d'eau.

« Les œufs font monter le cholestérol. »

FAUX

Le cholestérol alimentaire contenu dans les œufs influence très peu le cholestérol sanguin (sauf cas particuliers comme l'hypercholestérolémie familiale).

« Les œufs, c'est moins bien que la viande. »

FAUX

Les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité, de vitamines (A, D, B12) et, selon l'alimentation des poules (ex. nourries aux graines de lin), peuvent aussi apporter de la DHA, un acide gras essentiel important pour le cerveau et la vue.

Recettes

- Bean, brocolis, riz complet
- Fregola sarde aux légumes caramélisés et pois chiches
- Wok de poisson aux légumes nouveaux
- Fricassée de poulet et pdt
- Linguine au saumon et petits pois
- Salade niçoise

Bean, brocolis, riz complet

2 personnes

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 200 ml de bouillon
- 200 ml de passata
- 200 g de brocoli
- 100 g de haricots verts
- 1 boîte de haricots rouges (250 g)

*cà s : cuillère à soupe - **cà c : cuillère à café



- 125 g de riz complet
- Persil ou coriandre
- ½ c à c** de cumin
- Levure maltée
- 2 c à s* d'huile d'olive

Préparation

- ▶ Enlever les queues des haricots verts.
- ▶ Découper la tête de brocoli en petits morceaux (on peut garder la tige en enlevant l'extérieur qui est dur et en le coupant en petits bâtons).
- ▶ Faire sauter les légumes dans une poêle/casserole avec 1 c à s d'huile d'olive pendant 10 minutes.
- ▶ Faire revenir un oignon et une gousse d'ail dans 1 c à s d'huile d'olive, puis ajouter le riz complet, la sauce tomate, le bouillon et le cumin.
- ▶ Faire bouillir et laisser cuire à couvert environ 20 minutes avec le feu au minimum.
- ▶ Quand le riz complet est cuit, ajouter une boîte de haricots rouges.
- ▶ Mélanger le riz et les haricots rouges qui chauffent avec la chaleur du riz.
- ▶ Servir avec les légumes. Rajouter un filet de jus de citrons, un peu de coriandre ou de persil et 1 c à s de levure maltée.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 2	1004 kcal	26 g	4,24 g	120,2 g	10,4 g	43,2 g	59,8 g	1,24 g
Pour 1	502 kcal	13 g	2,12 g	60,1 g	5,2 g	21,6 g	29,9 g	0,62 g

* Acides gras saturés

Fregola sarde aux légumes caramélisés et pois chiches

4 personnes



Ingrédients

- 400 g net de céleri rave (500 g brut)
- 400 g net de carottes (500 g brut)
- 200 g de pois chiches (en bocal ou boîte)
- 200 g de fregola sarde ou couscous perlé
- 80 g de raisins secs
- 4 c à s* d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail

- 1 à 2 c à s* de Ras el Hanout (épices pour couscous)
- 60 g de pignons de pin
- 2 x 2 g de sel et poivre

Pour décorer

- Coriandre ou persil plat
- Amandes effilées

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Éplucher les légumes, les passer à l'eau ; les couper en bâtonnets.
- ▶ Les cuire à la vapeur séparément durant 5 bonnes minutes ; réserver.
- ▶ Cuire la fregola dans l'eau bouillante salée suivant les indications de l'étiquette ; égoutter ; rincer à l'eau tempérée.
- ▶ Dans un bol, faire tremper les raisins secs dans l'eau froide.
- ▶ Dans une poêle, verser l'huile, faire chauffer ; ajouter les bâtonnets de légumes, les laisser caraméliser ; ajouter l'ail émincé, les pois chiches, la fregola, les épices. Laisser l'ensemble remonter en température sans cesser de remuer.
- ▶ Ajouter les raisins égouttés.
- ▶ Pendant ce temps, dans une poêle sur feu vif, faire griller/colorer les pignons de pin en surveillant constamment pour éviter que ça ne brûle (ce qui les rend amers).
- ▶ Au moment du service, ajouter les amandes ou pignons grillés, la coriandre et/ou le persil plat.

Variantes

- ▶ Les carottes peuvent être remplacées par une courge butternut, plus farineuse.
- ▶ Les pignons de pin peuvent être remplacés par des amandes effilées ou des noisettes concassées.
- ▶ Ce plat peut servir d'accompagnement à un morceau de viande ou de poisson, ou encore à des scampis grillés.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	2300 kcal	90,8 g	10,44 g	267,6 g	86,4 g	61,6 g	78,8 g	7,12 g
Pour 1	575 kcal	22,7 g	2,61 g	66,9 g	21,6 g	15,4 g	19,7 g	1,78 g

* Acides gras saturés

Wok de poisson aux légumes nouveaux, gingembre et nouilles chinoises

4 personnes



Ingrédients

- 6 carottes
- 400 g de chou chinois
- 200 g de poireau
- 2 gousses d'ail
- 25 g de gingembre frais
- 2 c à s* d'huile d'olive
- 280 g de nouilles chinoises
- 400 g de poisson blanc ferme (exemple : joues de lotte)
- 2 c à s* d'huile d'olive
- 3,5 c à s* de ketjap manis (sauce soja sucrée et épaisse)
- 1 à 2 c à s* de jus de citron

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante suivant les indications de l'emballage ; les égoutter, les rincer à l'eau froide, réserver.
- ▶ Peler le gingembre, le couper en fines lamelles.
- ▶ Peler et émincer l'ail.
- ▶ Nettoyer les poireaux, les émincer finement.
- ▶ Oter le tronc du chou, le nettoyer, ciseler finement les feuilles.
- ▶ Nettoyer les carottes, les couper en petits cubes ou rondelles.
- ▶ Couper le poisson en morceaux de 4 cm.
- ▶ Faire chauffer à feu vif un wok ou une grande poêle profonde, verser 1 c à s d'huile, y déposer le poisson, faire sauter durant 4 minutes en le retournant délicatement régulièrement.
- ▶ Réserver le poisson dans une assiette profonde, répartir dessus une ½ c à s de ketjap.
- ▶ Verser le reste d'huile dans le wok, y ajouter le gingembre et les carottes.
- ▶ Faire sauter 1 minute puis ajouter l'ail, le poireau, et le chou.
- ▶ Faire sauter 4 minutes.
- ▶ Ajouter les nouilles et 3 c à s de ketjap, faire sauter à nouveau 2 minutes.
- ▶ Ajouter le poisson et mélanger délicatement, ajouter le jus de citron suivant le goût.
- ▶ Laisser réchauffer le tout durant 2 à 3 minutes.
- ▶ Répartir dans 4 bols ou assiettes profondes.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	2164 kcal	47,2 g	7,12 g	64 g	92 g	108,8 g	43,2 g	4,56 g
Pour 1	541 kcal	11,8 g	1,78 g	16 g	23 g	27,2 g	10,8 g	1,14 g

*Acides gras saturés

Fricassée de poulet, haricots verts, écrasé de PDT

4 personnes



Ingrédients

- 800 g de pomme de terre (farineuses de préférence)
- 4 cuisses de poulet
- 800 g d'haricots verts frais ou surgelés
- 1 c à s* de ciboulette hachée
- 1 c à c** de paprika
- 1 oignon
- 6 c à s* d'huile d'olive
- 150 ml de lait demi-écrémé chaud
- 2 x 2 g de sel et poivre
- 1 c à c** de noix de muscade râpée

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Éplucher les pommes de terre, les couper grossièrement et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- ▶ Entre-temps, éplucher un oignon et le couper en lamelles.
- ▶ Déposer les cuisses de poulet dans un plat allant au four, les badigeonner de 4 c à s d'huile d'olive et assaisonner de sel, poivre et paprika.
- ▶ Enfourner les cuisses de poulet durant environ 45 minutes.
- ▶ Faire cuire les haricots dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes, à découvert, puis égoutter.
- ▶ Faire revenir les lamelles d'oignon dans 2 c à s d'huile et les mélanger aux haricots.
- ▶ Quand les pommes de terre sont cuites, égoutter, écraser avec un presse-purée, ajouter 2 c à s d'huile d'olive, le lait chaud, la ciboulette ciselée et mélanger.
- ▶ Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
- ▶ Lorsque les cuisses de poulet sont cuites, les laisser refroidir un peu, les débarrasser de leur peau et détailler en petits morceaux.
- ▶ Après avoir égoutté les haricots, garnir 4 grands ramequins de purée de pommes de terre et déposer par-dessus les morceaux de poulet avec la garniture de cuisson et enfourner encore 5 minutes.
- ▶ Garnir les ramequins de quelques haricots et accompagner des haricots restants.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	2524 kcal	113,6 g	27,4 g	195,2 g	27,6 g	159,6 g	49,2 g	4 g
Pour 1	631 kcal	28,4 g	6,85 g	48,8 g	6,9 g	39,9 g	12,3 g	1 g

* Acides gras saturés

Saumon poêlé et linguines à la crème de petit pois

Recette réalisée à partir d'une recette du GDN (Groupe des Diététicien·nes en Néphrologie)

4 personnes

Ingrédients

- 4x100 g de dos de saumon atlantique
- 500 g de petits pois
- 50 g de roquette
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- Quelques brins d'aneth
- 280 g de Linguines
- 20 cl de crème légère 20 % MG
- 2 c à s* d'huile d'olive
- 4 pincées de poivre
- 8 pincées de sel

*cà s : cuillère à soupe - **cà c : cuillère à café



Préparation

- ▶ Émincer l'oignon et l'ail.
- ▶ Cuire les petits pois 6 minutes dans l'eau bouillante légèrement salée (4 pincées). Égoutter et passer sous l'eau froide.
- ▶ Réduire la moitié des petits pois en purée avec les brins d'aneth.
- ▶ Faire chauffer 1 c à s d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 1 minute.
- ▶ Ajouter la purée de petits pois et faire mijoter 2 minutes en remuant. Intégrer la crème, le reste de petits pois.
- ▶ Poivrer et faire réduire la préparation durant quelques instants.
- ▶ Entre-temps, faire cuire les linguines dans l'eau bouillante légèrement salée (4 pincées) suivant le temps de cuisson sur l'emballage.
- ▶ Égoutter et mélanger les pâtes avec la crème de petits pois.
- ▶ Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une poêle et cuire les dos de saumon 3 minutes de chaque côté. Assaisonner de poivre.
- ▶ Répartir les pâtes dans les assiettes et agrémenter de roquette. Déposer les dos de saumon par-dessus ou sur le côté.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	2916 kcal	130,4 g	58,72 g	274,4 g	25,2 g	140,8 g	41,6 g	8,8 g
Pour 1	729 kcal	32,6 g	14,68 g	68,6 g	6,3 g	35,2 g	10,4 g	2,2 g

* Acides gras saturés

Salade niçoise

4 personnes



Ingrédients

- 800 g de haricots verts
- 1 gros poivron rouge
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 4 œufs durs
- 300 g de filet de maquereau fumé ou filet de truite ou thon en conserve
- 40 g d'olives vertes ou noires
- 30 g d'échalote
- 1 c à s* de moutarde

*c à s : cuillère à soupe - **c à c : cuillère à café

- 1 c à s* de jus de citron
- 1 c à s* de vinaigre de Xérès
- 4 c à s* d'huile de colza ou soja
- 2 c à s* de persil plat
- 2 c à s* d'huile d'olive
- 2x2g de sel et poivre

Préparation

- ▶ Équeuter et laver les haricots verts. Les cuire encore légèrement croquants à l'eau bouillante salée. Les rincer à l'eau froide. Réserver.
- ▶ Laver les pommes de terre. Les cuire avec leur peau à l'eau bouillante durant 20 minutes. Laisser tiédir ensuite.
- ▶ Dans une casserole d'eau froide, cuire les œufs 10 minutes à partir du moment où l'eau bout. Les rincer à l'eau froide. Réserver.
- ▶ Nettoyer le poivron rouge, le couper en fines lamelles. Le blanchir dans l'eau bouillante 2 minutes ou le cuire à la vapeur. Réserver.
- ▶ Éplucher, laver et émincer finement l'échalote. Écaler les œufs.
- ▶ Rincer et essuyer le persil plat et le ciseler.
- ▶ Préparer la vinaigrette : dans un bol, placer la moutarde, ajouter le jus de citron, le vinaigre de Xérès ; bien mélanger ; ajouter peu à peu tout en mélangeant l'huile de colza. Saler et poivre suivant le goût.
- ▶ Dans un saladier, placer les haricots verts, les lamelles de poivron, les pommes de terre coupées en dés, les olives. Ajouter l'échalote émincée et la vinaigrette. Mélanger délicatement.
- ▶ Dresser la salade dans 4 assiettes profondes. Décorer de quartiers d'œufs durs et répartir les morceaux de filet de maquereau. Décorer de persil plat et servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
Pour 4	2776 kcal	150 g	29,64 g	196 g	48,8 g	142 g	55,2 g	9,28 g
Pour 1	692 kcal	37,5 g	7,41 g	49 g	12,2 g	35,8 g	13,8 g	2,32 g

* Acides gras saturés

Encore plus
de recettes

CASSE-CROÛTE

- 10 soupes / potages
- "Thon" mayo de pois chiches
- Lentilles patates douces et chèvre

COLLATIONS

- Compote de pomme-potimarron
- Croque poire-chocolat
- Salade melon-fraises
- Bananabread

SOUPER

- Waterzooi
- Pizza méditerranéenne
- Lapin au vin blanc et purée de butternut
- Salade de boulghour aux falafels
- Salade lentilles et millet
- Lentilles sauce cacahuète
- Pommes de terre et poisson façon chermoula
- Pâtes au chicon, fenouil et gorgonzola
- Brochette de légumes et pdt, côte de porc

Scanner
le QRcode
et savourez !

