

Etudes des différents groupes

| Aliments | Eléments nutritifs | Rôle principal |
|--|--|--|
| lait et produits laitiers  | calcium protéines lipides glucides vitamines A et B | CROISSANCE |
| viandes, poissons, œuf  | protéines glucides lipides vitamines A, B, D fer | CROISSANCE |
| pain, pâtes, riz, pomme de terre  | glucides complexes protéines vitamines B calcium phosphore | FOURNITURE D'ENERGIE |
| produits sucrés  | glucides simples lipides | FOURNITURE D'ENERGIE |
| légumes et fruits frais  | vitamines C ions minéraux glucides simples eau | FONCTIONNEMENT TRANSIT INTESTINAL |
| corps gras  | lipides vitamines A, D | RESERVE D'ENERGIE |
| boissons  | eau glucides simples | HYDRATATION |

1-Groupe des viandes poissons œufs

Qui sont-ils ?

Le bœuf, le mouton, l'agneau, le veau, les volailles, les charcuteries, les abats, les poissons, les fruits de mer... et les œufs.

On les aime pour...

- Leurs protéines de bonne qualité, nécessaires à la construction et à l'entretien des muscles et des tissus.
- Leur fer, bien assimilable, indispensable au transport de l'oxygène et aux défenses immunitaires.
- Les bonnes graisses des poissons gras, les oméga 3, intervenant dans la protection du système cardio-vasculaire.
- Leurs vitamines, B12, pour l'élaboration des globules rouges et des cellules nerveuses, B1 et PP pour l'utilisation des nutriments.

On veillera à...

- Leur teneur en matières grasses, très variable d'une viande à l'autre, d'un morceau à l'autre, et aussi d'un mode de préparation à l'autre.

La bonne fréquence de consommation :

- 1 portion par jour:
- 100 à 150 g pour une femme
- 150 à 200 g pour un homme

Elle peut être consommée en 1 ou 2 fois (entrée et plat ou midi et soir). Sur une semaine, vous prendrez soin de consommer :

- 2 fois de la viande rouge pour couvrir vos besoins en fer.
- 2 à 3 fois du poisson ou des produits de la mer, dont 1 fois du poisson gras, pour profiter de la qualité de ses lipides.
- 2 fois de la volaille, pour son faible apport de matières grasses, à condition de ne pas consommer la peau.
- 1 fois des œufs ou des abats, pour compléter la semaine

Conseils

• **Côté préparation** : Retirez le plus de gras visible avant la cuisson de vos viandes. Les meilleurs compagnons des poissons sont le jus d'un citron ou quelques herbes aromatiques.

Les sauces au beurre, les panures, les fritures réduisent l'intérêt nutritionnel par l'ajout de graisses.

• **Côté cuisine** : Privilégiez les modes de cuisson ne nécessitant pas ou peu d'ajout de matières grasses. Pensez vapeur, court-bouillon, grill, poêle à revêtement antiadhésif, papillote...

• **Côté pratique** : Cuisinez vous-même des recettes simples plutôt que, d'opter pour des plats préparés. Ils sont souvent riches en graisses par leurs marinades ou leurs sauces.

2-Les produits laitiers

Qui sont-ils ?

Lait, les laitages (yaourt, fromage blanc...), les fromages et les desserts lactés (crèmes desserts, flan...).

On les aime pour...

- Leurs teneurs élevées en calcium et en vitamine D, utiles à la construction et l'entretien des os.
- Leur apport en protéines animales de bonne qualité, pour l'entretien des tissus de l'organisme.

On veillera à...

- La teneur en matières grasses de certains produits comme ceux au lait entier et les fromages.
- L'ajout de sucre pour d'autres comme les yaourts aux fruits ou aromatisés, les laitages gourmands ou encore les crèmes dessert,.....

La bonne fréquence de consommation : 3 fois par jour

Un 4ème = pendant la grossesse, avant 18 ans et après 55 ans. Soit 1 produit laitier à chaque repas.

Par exemple, le verre de lait du matin, le morceau de fromage de midi et le yaourt du soir.

1 verre de lait écrémé ou 1/2 écrémé est équivalent à :

- 1 yaourt nature
- 1 pot individuel de fromage blanc à 0 ou 20 % Matières grasses.
- 1 yaourt aux fruits à 0 % Mat. Gr.
- 2 petits-suisses nature à 20 % Mat. Gr
- 1/8ème de camembert
- 30 g de gruyère
- 1 portion de fromage fondu
- 30 g de roquefort
- 30 g de fromage de chèvre frais

3-Les féculents

Qui sont-ils ?

Pâtes, pain, semoule, riz, blé, maïs, farine, biscottes, céréales pour petit-déjeuner... pommes de terre et légumes secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots secs rouges ou blancs...).

On les aime pour...

- Les glucides complexes, fournissant progressivement de l'énergie.
- Leur teneur quasi nulle en graisses, s'ils sont naturels.
- L'apport en fibres, vitamines B et magnésium des féculents complets.
- Le fer des légumes secs.

On veillera à...

- L'apport de graisses cachées des viennoiseries, biscuits, feuilletés...
- L'apport de glucides simples de certains biscuits, céréales du petit-déjeuner...

La bonne fréquence de consommation : Présents à chaque repas

● **PORTIONS APPORTANT 20 G DE GLUCIDES**

- 2 tranches de pain aux céréales ou de seigle
- 6 c. à soupe de légumes secs cuits (lentilles, haricots secs...)
- 4 c. à soupe de pâtes cuites
- 40 g de pain blanc, soit 1/6 ème de baguette
- 3 petits- beurres
- 2 c. à soupe de purée de pommes de terre
- 2 petites tranches de pain de mie
- 1/4 de pizza

4-Les fruits et les légumes

Qui sont-ils ?

Les fruits et les légumes frais, en conserves, surgelés, les soupes, les jus, les compotes, les purées... sans oublier les fruits secs et les oléagineux...

On les aime pour...

- Leur apport en fibres, participant à la régulation du transit intestinal.
- Les vitamines anti-oxydantes, bêta-carotène et vitamines C et E pour lutter contre le vieillissement des cellules.
- Leur richesse en eau, contribuant à l'hydratation

On veillera à...

-L'apport en matières grasses des fruits oléagineux dont on extrait l'huile (noix, noisettes, cacahuètes, amandes, avocat, olives...). Ces graisses sont de bonne qualité, mais sont présentes en quantité importante.

-Toujours intégrer les fruits au sein d'un repas car ils sont riches en glucides simples.

La bonne fréquence de consommation : à 3 portions de fruits, 1 légume cuit et 1 à 2 portions de légumes crus.

UNE PORTION DE FRUIT CORRESPOND À

3abricots = 1/2 pamplemousse = 3 prunes = 2 kiwis = 20 cerises = 2 figues = 1 petite grappe de raisin (20 grains) = 1 compote individuelle = 1 barquette de 250 g de fraises ou de framboises = 3 clémentines = 1 pomme ou 1 poire moyenne = 1/2 melon = 1 banane
= 1/4 d'ananas frais

5-Les corps gras

Qui sont-ils ?

Les huiles végétales, la margarine, le beurre, la crème fraîche, leurs dérivés comme la mayonnaise, la crème Chantilly, les vinaigrettes...

On les aime pour...

- L'apport d'acides gras essentiels, oméga 3 et 6.
- L'apport en vitamines : E (antioxydant), A (vision) et D (fixation du calcium).

On veillera à...

- La quantité consommée, car ils apportent beaucoup d'énergie sous des petits volumes.
- La qualité des corps gras qui dépend de leur composition en acides gras (saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés).

Nous consommons actuellement trop d'acides gras saturés et trop peu d'insaturés

| 10 g de lipides = | TYPE D'ACIDE GRAS | FRÉQUENCE |
|---|-------------------|---------------|
| 1 c. à soupe d'huile de maïs 1 c. à soupe d'huile de noisette 1 c. à soupe d'huile de soja 1 c. à soupe d'huile de tournesol | Polyinsaturés | à privilégier |

| | | |
|---|------------------------------------|---------------|
| 1 c. à soupe d'huile d'olive 1 c. à soupe d'huile d'arachide | Mono Insaturés | à privilégier |
| 1 noisette de margarine | Polyinsaturés ou Mono Insaturés | à privilégier |
| 1 noisette de beurre | Saturés | à limiter |
| 1 c. à soupe de crème fraîche | Saturés | à limiter |

6-Les produits sucrés

Qui sont-ils ?

Le sucre en poudre ou en morceaux, les bonbons, le chocolat, les sirops, les sorbets, les glaces, les pâtes à tartiner chocolatées, la confiture, le miel...

On les aime pour...

Leur saveur sucrée, ce sont avant tout des aliments plaisir

On veillera à...

- Leur apport élevé en énergie pour un faible volume. La plupart apportent des « calories vides », c'est-à-dire des glucides simples sans apport de vitamines, ni de minéraux.
- Toujours les consommer au sein d'un repas, car ils ont un fort pouvoir hyperglycémiant

PORTIONS APPORTANT 10 G DE GLUCIDES SIMPLES

- 2 morceaux de sucre N°4
- 1 sachet de sucre en poudre individuel
- 1 c. à café de confiture
- 1 c. à café de miel

- 3 bonbons
- 20 g de pâte de fruits
- 1 boule de sorbet
- 1 petit verre (100 ml) de soda
- 1 boule de crème glacée
- 1 petite tranche de cake aux fruits
- 1/3 de barre chocolatée (20 g)
- 1 carré de chocolat noir (20 g)
- 1 carré de chocolat au lait (20 g)
- 1 c. à soupe de pâte à tartiner chocolatée (30 g)

| |
|-----------------------|
| 7-Les boissons |
|-----------------------|

Qui sont-elles ?

Les eaux plates ou gazeuses, du robinet, minérales ou de source, le café, le thé, les tisanes, les boissons à base de fruits, les sodas, les limonades, les nectars, les boissons alcoolisées...

On les aime pour...

- Leur apport d'eau, pour l'hydratation de l'organisme.
- L'apport en sels minéraux (magnésium, calcium...), notamment des eaux minérales.
- Le plaisir de se retrouver autour d'un verre.

On veillera à...

- . L'eau est la seule
- boisson indispensable.
- L'apport en glucides simples des boissons sucrées.

- N'oubliez pas que le sucre consommé sous forme liquide
- est plus hyperglycémiant.
- • La teneur élevée en sodium (plus de 200 mg/l) de
- certaines eaux gazeuses. On conseille de limiter la
- consommation de ce minéral.
- **La bonne fréquence de consommation** : 1,5 à 2 litres d'eau par jour

| |
|------------------------------|
| QUELQUES ÉQUIVALENCES |
|------------------------------|

20g. de glucides peuvent être apportés par:

=40 g. de pain blanc soit 1/6 de baguette=40 g. de pain complet, de seigle ou au son (soit 2 tranches fines)
 =40 g. de pain viennois =3 biscottes =1 tranche 1/2 de pain grillé =3 tranches de pain de mie
 =50g. de pain de Maïs =100g de pomme de terre (2 de la taille d'1 œuf)

15-20 g protéines animales sont équivalentes à:

- 100 g de viandes
- 100g de poissons
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon blanc ou dinde ou de poulet
- ½ litre de lait
- 4 yaourts

5 g protéines végétales équivalent :

- 50 g de pain ou de céréales = 5 biscottes = 100g de pâtes cuites =150 à 200g de riz cuit -
- = 50 à 75g de légumes secs cuits
- = 150 à 200g de brocolis, chou fleur, épinards