

# Équilibre Alimentaire

## Composition des repas et Conseils

# MSA<sup>é</sup>

### Petit déjeuner

Pour bien commencer la journée, la prise d'un petit déjeuner équilibré est primordiale !

Il se compose idéalement de :



**Un produit céréalier :** Du pain frais ou grillé ou des biscottes (produits complets idéalement)



**Un produit laitier :** Un bol ou un verre de lait, un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



**Un fruit :** Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



**Une boisson :** Café, thé, tisane, eau, ...



**Viennoiseries et céréales du petit-déjeuner :** réservées pour des occasions ponctuelles

### Déjeuner et Dîner

La composition du déjeuner et du dîner est similaire. Cependant le dîner ne présente pas toujours toutes les composantes.

Il se compose idéalement de :



**Une portion de légumes :** en accompagnement du plat principal et/ou en crudités



**Une portion de protéines :** de la viande, du poisson ou des œufs (environ 100 g)



**Une portion de féculents :** pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles, ...



**Un produit laitier :** Un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



**Un fruit :** Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



**Une boisson :** Eau à volonté, c'est la boisson incontournable

### Collation

La collation n'est pas une obligation, elle peut aider à patienter jusqu'à l'heure du repas si l'on ressent de la faim.

Elle se compose idéalement d'un ou deux des aliments suivants :



**Un produit céréalier :** Du pain frais ou grillé ou des biscottes (produits complets idéalement)



**Un produit laitier :** Un bol ou un verre de lait, un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



**Un fruit :** Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



**Une boisson :** Eau à volonté, c'est la boisson incontournable

## Augmenter



Les fruits et légumes : 5 portions par jour



Les fruits à coques : 1 poignée par jour



Les légumes secs : 2 fois par semaine



L'activité physique : 30 minutes par jour

## Aller vers



Les féculents complets : 1 par jour



L'huile de colza, de noix et d'olive



Le poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras



Les produits laitiers : 2 par jour

# Conseils

Le plaisir est primordial ! Se faire plaisir en mangeant des choses que l'on aime est important pour notre bien-être mental, la quantité et la fréquence sont importantes afin de ne pas déséquilibrer l'alimentation.

L'hydratation est importante. Il faut favoriser la consommation d'eau au cours de la journée.

Manger en pleine conscience, assis à table, lentement et en prêtant attention à ses sensations alimentaires.

## Réduire



Les boissons, produits sucrés et ultra-transformés



Temps passé assis



Viande : porc, bœuf, veau, agneau, abats...



Charcuterie



Le sel et produits salés



L'alcool

Vous pouvez vous rapprocher d'un professionnel de santé pour adapter ces conseils de manière individuelle et personnalisée.

LACHAL Justin,  
Diététicien Nutritionniste.