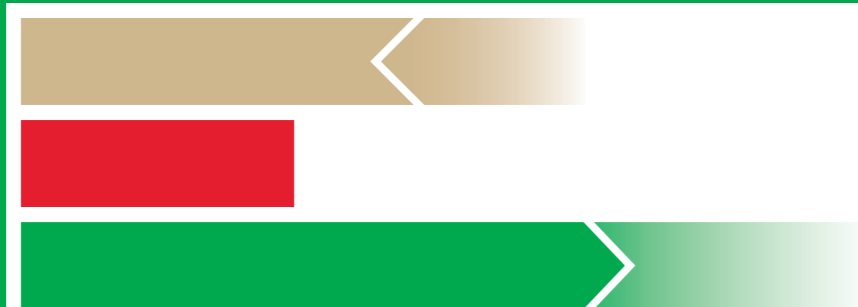




infoGraph#2: «ASSIETTE OPTIMALE» EN CAS DE BESOINS ÉNERGÉTIQUES RÉDUITS



► «L'assiette optimale» illustre un repas principal équilibré. Les proportions de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui permettent de réaliser une alimentation équilibrée fournissant entre 1800 et 2500 kcal par jour. Pour les personnes ayant des besoins énergétiques réduits (<1800 kcal par jour), l'assiette optimale a été ajustée comme indiqué à droite. ► *Détails: www.sge-ssn.ch/assiette.*

Qui a des besoins énergétiques réduits ?

- Il n'est pas fréquent qu'un **adulte** ait des besoins énergétiques inférieurs à 1800 kcal.
- Mais cela peut concerner certaines **femmes** ayant une vie sédentaire, surtout si elles ont une taille inférieure à 161 cm et/ou un âge plus élevé que 50 ans.
- Les personnes en **fauteuil roulant** ont aussi souvent des besoins énergétiques réduits.

Quelles sont les particularités de cette assiette ?

- Il peut être utile de limiter un peu la taille de la portion de l'**aliment farineux** qui est le fournisseur d'énergie par excellence.
- Augmenter la part de **légumes** permet de compenser la diminution de la portion de farineux.
- La portion d'**aliment protéique** ne devrait pas être diminuée, car même modeste elle est importante pour se maintenir en santé.

Assiette optimale en cas de besoins énergétiques réduits

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2015

