



L'assiette optimale

Contenu

► [Feuille d'info L'assiette optimale / Novembre 2011](#)

- 2 L'assiette optimale
- 3 Composer un repas complet et équilibré
- 4 Les plats uniques
- 4 Répartir ses repas sur la journée
- 4 Le petit déjeuner
- 5 Les repas de midi et du soir
- 7 Impressum



L'assiette optimale

L'assiette optimale

L'assiette optimale présente d'une part les aliments qui composent un repas complet et d'autre part les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes. En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un légume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produit céréalier ou légumineuses) et un aliment protéique (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier). Pour un bon équilibre, servez-vous plus généreusement de légumes/fruit et d'aliments farineux que de viande ou autre aliment protéique.

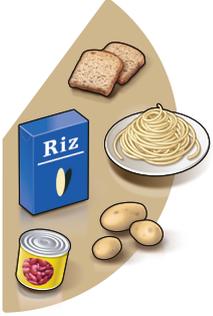
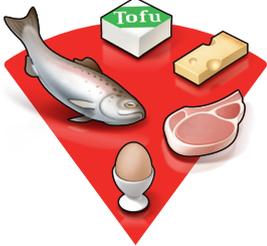
La grosseur de l'assiette devrait être adaptée aux besoins énergétiques. Ceux-ci dépendent du sexe, de la taille, de l'âge, de l'activité physique et de la situation physiologique (par ex. grossesse, allaitement). Pour reconnaître la quantité dont vous avez besoin, soyez attentif à vos propres sensations. Prenez le temps de manger calmement et lâchez vos autres occupations pour le temps du repas. Cela afin de mieux savourer le plaisir de manger et pouvoir reconnaître à temps l'apparition de l'état de satiété. S'arrêter de manger lorsque l'on est rassasié, même si l'assiette n'est pas encore vide, permet de bénéficier de façon optimale de l'énergie fournie par le repas et d'être au mieux de sa forme pour les heures qui suivent.





Composer un repas complet et équilibré

Un repas équilibré se compose de:

	<p>Une ou plusieurs boissons. De l'eau plate ou gazeuse, minérale ou du réseau, des tisanes de fruits ou d'herbes non sucrées, du thé ou du café non sucré.</p>
	<p>Un ou plusieurs légumes. Des légumes crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe. Découvrez la grande diversité de ces aliments et variez les couleurs, les saveurs et les modes de préparation. La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par une portion de fruit. Ne considérez pas le légume comme une simple touche décorative. Servez-vous d'une portion généreuse.</p>
	<p>Un aliment farineux. Alternez entre des pommes de terre, un produit céréalier (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), à choisir régulièrement complets, des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), ou des aliments apparentés comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.</p>
	<p>Un aliment protéique. U ne fois par jour une portion modeste de viande, volaille, poisson, œufs, fromage, Tofu, Quorn ou Seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.</p>



Pour cuisiner ou assaisonner les aliments, utilisez quotidiennement de petites quantités d'huile. L'huile de colza est particulièrement recommandée pour la cuisson froide. Elle convient aussi à la cuisson quand elle est raffinée. Le beurre, la margarine, la crème, la mayonnaise sont à consommer avec plus de modération. Planifiez occasionnellement seulement des aliments ou des mets riches en graisse, comme les saucisses et charcuteries grasses, les fritures et les mets panés, les pâtes brisées ou feuilletées, les viennoiseries, les pâtisseries.

Les plats uniques

L'assiette optimale présente de façon simple comment équilibrer son repas lorsqu'il est composé de trois éléments bien distincts. Mais qu'en est-il des plats uniques de type pizza, lasagne, tartes aux légumes, salades de riz ou de pâtes, salade mêlée garnie? Gardez en tête les proportions de l'assiette optimale et évaluez vous-même votre recette. Par exemple:

- **La pizza:** comporte un aliment farineux (la pâte), des légumes (tomate + autres selon la composition) et au moins un aliment riche en protéines (la mozzarella). C'est un repas complet. Pour qu'il soit équilibré il faudrait que la part de pâte ne soit pas trop importante, c'est-à-dire que la pizza ne soit pas de taille trop importante. Ensuite la part de légumes devrait être généreuse. Si ce n'est pas le cas, complétez le repas avec une salade ou des légumes grillés par exemple.
- **Les lasagnes:** il s'agit aussi d'un plat complet. Vous pouvez en faire un repas équilibré si dans votre recette vous incluez une grande part de légumes en diminution ou en remplacement de la viande. Si la part de légumes est faible, consommez une portion plus modeste et complétez le repas par une salade ou une soupe de légumes en entrée par exemple.
- **Les salades de farineux (taboulé, salade de riz, salade de pâtes):** elles peuvent composer à elles seules des repas complets et équilibrés si elles comportent un volume de légumes égal ou supérieur à celui de la céréale et si elles contiennent une petite part d'un aliment protéique (par ex. du fromage, du jambon ou du thon). Si le légume est

juste décoratif, accompagnez-là d'une salade de légumes ou de dips de légumes.

- **Les salades mêlées complètes:** elles sont riches en légumes et contiennent souvent un aliment protéique (œuf, crevettes, thon, jambon ou fromage par exemple). Elles peuvent être complétées par l'adjonction de légumineuses (lentilles, haricots rouges...) ou par l'accompagnement de pain complet.

Répartir ses repas sur la journée

Trois repas complets et équilibrés, petit déjeuner, dîner et souper, fournissent à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée. Ce rythme traditionnel peut être adapté à l'appétit et aux habitudes de chacun et un repas peut aussi être remplacé par un ou deux plus petits en-cas. Les repas principaux peuvent également être complétés par des collations (dans la matinée, l'après-midi ou la soirée). Les collations donnent un coup de pouce énergétique lorsque le temps entre deux repas est important, évitent les fringales et offrent une possibilité supplémentaire de varier l'apport alimentaire. Si vous ne faites pas de collations, veillez à compléter l'assiette par un deuxième légume, un fruit ou un produit laitier. A chacun son rythme. Trouvez le votre et évitez surtout de grignoter de façon continue.

Le petit déjeuner

Après une nuit de sommeil, le corps est à jeun. Il a besoin d'hydratation et d'énergie. Un petit déjeuner complet est un moyen de bien commencer la journée. C'est le premier repas principal et dans l'idéal il comporte, comme les autres repas principaux, une boisson, un fruit/légume, un aliment farineux et un produit laitier. Si l'appétit vous manque au saut du lit, vous pouvez:

- Retarder l'heure du repas, et attendre que la faim se fasse sentir.
- Ne prendre qu'un petit déjeuner partiel et le compléter au milieu de matinée par une collation.



Quelques exemples de petits déjeuners équilibrés

Café au lait Tartines de pain complet, beurre et confiture Jus de d'orange	Thé aux fruits Corn flakes et lait Poire
Tisane Pain Fromage ou séré Tomates cerise	Thé noir Birchermuesli (yogourt nature, fraises et flocons d'avoine)

Les repas de midi et du soir

Les repas de midi et du soir complets et équilibrés peuvent être aussi bien chauds que froids, vite prêts ou très élaborés. Si vous ne faites pas de collations entre les repas principaux, complétez votre menu par un fruit ou un produit laitier, car sans cela vous ne pourriez pas couvrir tous vos besoins nutritionnels.

Voici quelques repères quantitatifs pour la planification de vos achats.

Légumes: Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour (3 légumes/2fruits). Une portion correspond à 120 g. Si les 3 portions de légumes sont réparties entre le repas de midi et celui du soir, prévoir une part de 180 g de légumes par personne dans vos menus de midi et du soir.

L'aliment farineux: 1 portion correspond à 75–125 g de pain ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de riz / pâtes / polenta / farine / flocons de céréales (poids sec) ou 60–100 g de légumineuses (poids sec).

L'aliment protéique: 1 portion correspond à 100 à 120 g de viande / volaille / poisson / fruits de mer / tofu / Quorn / seitan ou 2–3 œufs ou 150–200 g de yogourt ou fromage frais (séré, blanc battu, cottage cheese) ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi dure ou 60 g de fromage à pâte molle ou 2 dl de lait.



Quelques exemples de repas de midi ou du soir équilibrés

Blanc de poulet grillé
Ratatouille
Semoule de couscous

Salade mêlée
Pommes de terre en robe des
champs
Cottage cheese à la ciboulette

Émincé de Tofu aux
champignons
Purée de pommes de terre
Salade de carottes

Grande salade verte
Spaghetti, sauce tomate et poivrons
Fromage râpé

Salade de haricots verts
Pain complet
Truite fumée

Gratin de côtes de bettes¹
Pommes de terre vapeur

Œufs pochés
Epinards
Quinoa

Salade grecque²
Pain pita

Nasi goreng³
Salade de chou

Ragoût de bœuf
Polenta
Brocolis

Lentilles aux légumes⁴
Salade frisée et perles de
mozzarella

Lasagnes aux légumes⁵
Salade verte

Filet de poisson au four sur lit de
poireaux
Riz complet
Salade de doucette

Soupe à la courge
Pain de seigle
Séré aux fines herbes

Bon appétit!

1 Le gratin comprend du fromage comme aliment protéique.
2 La salade grecque se compose de tomate, de concombre et de feta.
3 Le nasi goreng se compose de riz, de légumes et de poulet émincé.

4 Ajouter aux lentilles du céleri, des carottes, du poireau par exemple.
5 Les lasagne aux légumes contiennent déjà du fromage. La viande hachée est facultative.



Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2011

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Auteur

Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES

Collaboration scientifique

Angelika Hayer, Esther Infanger

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie Promotion Santé Suisse de son soutien financier, ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.