

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

EN CAS DE BESOINS ÉNERGÉTIQUES ÉLEVÉS



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'assiette équilibrée (en haut à gauche) présente, en un coup d'œil, quels groupes d'aliments composent un repas principal équilibré (petit-déjeuner, repas de midi ou du soir) et dans quelles proportions se servir.

En cas de besoins énergétiques élevés, l'assiette équilibrée peut être adaptée conformément à l'illustration centrale.

Qui a des besoins énergétiques élevés ?

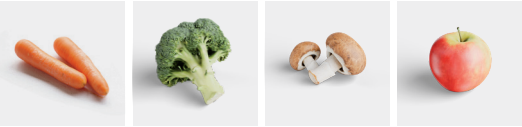
- Les adolescents en pleine croissance
- Les hommes ayant une activité physique au minimum modérée, au travail et durant leurs loisirs
- Les femmes jeunes, jusqu'à environ 25 ans, ayant une activité physique au minimum modérée, au travail et durant leurs loisirs, ainsi que celles, plus âgées, ayant une activité physique élevée
- Les sportives et sportifs amateurs, qui pratiquent leur sport plusieurs fois par semaine

Comment adapter son assiette en cas de besoins énergétiques élevés ?

- Les aliments farineux fournissent de l'énergie. Ils peuvent être consommés en plus grandes quantités, en fonction de l'appétit.
- La proportion d'aliments riches en protéines n'a pas besoin d'être augmentée, car la part plus grande d'aliments farineux (par ex. pain, pâtes) augmente déjà l'apport en protéines.
- La part de fruits et légumes ne devrait pas être réduite, car ceux-ci fournissent à l'organisme des nutriments précieux.

Légumes et fruits

crus ou cuits



Aliments riches en protéines

fromage, séré, viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, etc.



Aliments farineux

pain, pommes de terre, pâtes, flocons de céréales, riz, etc.



Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.) sont riches en protéines et en amidon. Dans une assiette équilibrée, elles peuvent être considérées comme un aliment protéique ou farineux.

© sge-ssn.ch, promotionsante.ch, osav.admin.ch / 2026

Pour plus de détails, voir www.sge-ssn.ch/assiette

