



sges-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

L'assiette équilibrée

► **De quoi s'agit-il?** L'assiette équilibrée vous aide à composer vos repas principaux de manière équilibrée. Elle indique les groupes d'aliments qui composent un repas complet et dans quelles proportions ils sont servis afin que le petit-déjeuner et les repas de midi et du soir soient équilibrés. Un repas principal équilibré contient au moins un légume ou un fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produits céréaliers, etc.) et un aliment riche en protéines (produit laitier, tofu, œufs, viande, etc.). Les proportions, représentées par les segments colorés, servent d'orientation générale et peuvent varier en fonction des aliments et des besoins individuels.



L'assiette équilibrée – (En annexe, images avec exemples de menus)

© osav.admin.ch, sges-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Feuille d'info «L'assiette équilibrée»
octobre 2025

CONTENU	Page
De quoi s'agit-il?	1
Les trois composants de l'assiette	2
Quelle quantité de chaque aliment?	4
Répartir les repas tout au long de la journée	6
Idées pour des repas équilibrés	8
Informations complémentaires, Impressum	9

► Les trois composants de l'assiette

Le petit-déjeuner et les repas de midi et du soir contiennent idéalement au moins un aliment des groupes suivants (pour les portions, voir le chapitre «Quelle quantité de chaque aliment?»):



1. Légumes et fruits

Prévoyez un ou plusieurs légumes ou fruits à chacun des trois repas principaux.

Les légumes ne sont pas seulement là pour décorer. Servez-vous une portion généreuse dans votre assiette.

Découvrez la grande diversité des légumes et des fruits: variez les couleurs, les saveurs et les modes de préparation.

Dégustez les légumes crus ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en crudités à grignoter ou sous forme de soupe.

Les fruits sont également parfaits en dessert (par exemple entiers, en salade ou accompagnés de fromage blanc ou de yogourt).



2. Produits céréaliers et pommes de terre

Prévoyez un aliment farineux à chacun des trois repas principaux.

Alternez entre les pommes de terre, différents produits céréaliers (pain, flocons, pâtes, riz, semoule de maïs...) et d'autres aliments farineux (quinoa, sarrasin...).

Optez autant que possible pour des produits céréaliers complets.



3. Produits laitiers, légumineuses, œufs, viande et autres

Prévoyez un aliment riche en protéines à chacun des trois repas principaux.

Choisissez un produit laitier tel que du lait, du yogourt, du fromage blanc, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage pour deux des trois repas principaux de la journée.

Une fois par jour, lors d'un repas principal, choisissez un aliment parmi le groupe Légumineuses, tofu, œufs, viande ou autre aliment protéique.

Des combinaisons sont également possibles, par exemple une demi-portion de légumineuses avec une demi-portion d'œufs.

Il est recommandé de manger végétarien plusieurs jours par semaine. Les produits laitiers, les boissons au soja, les œufs, les légumineuses (par exemple les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges/blancs/noirs), le tofu, le tempeh, les granulés de soja, le seitan et autres peuvent servir de source de protéines.

**sge-ssn.ch**

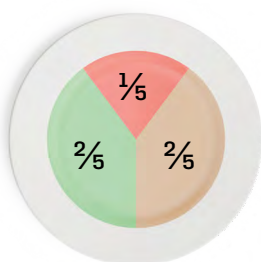
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Proportion des trois composants dans l'assiette

Les segments colorés de l'assiette équilibrée donnent une indication approximative de la part que les trois composants devraient occuper dans l'assiette. La proportion ainsi représentée¹ illustre les principes de base d'un repas équilibré: les légumes et les fruits sont servis en abondance et occupent une grande partie de l'assiette (environ 2/5). La part des aliments riches en amidon est similaire (environ 2/5 de l'assiette). Pour que le repas principal soit équilibré, il faut aussi la présence d'un aliment protéique, qui, en termes de volume, occupe toutefois une place moindre (environ 1/5 de l'assiette). Cette proportion ne doit pas être prise «à la lettre», car elle peut varier en fonction des aliments et de leur volume. Par exemple, une salade verte est relativement volumineuse et occupe plus de place dans l'assiette qu'une ratatouille cuite.



¹La répartition des trois composants dans l'assiette est basée sur les **recommandations nutritionnelles suisses** et s'adresse à des adultes en bonne santé ayant une activité physique modérée. En cas de besoins spécifiques, les proportions doivent être adaptées. Cela vaut par exemple pour les sportifs ayant des besoins énergétiques accrus ou pour les personnes âgées ayant peu d'appétit.

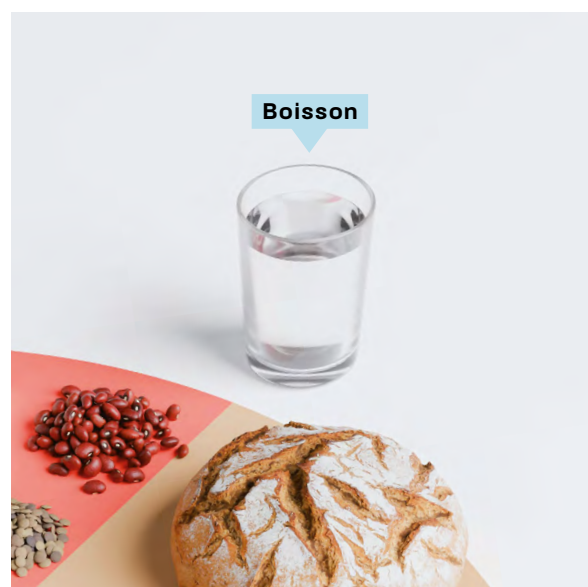
► Les «extras»:

Boisson, huile, graines et fruits oléagineux

Buvez une boisson non sucrée à chaque repas principal, par exemple de l'eau du robinet, de l'eau minérale, du thé ou du café non sucré.

Pour préparer et assaisonner vos plats, utilisez de préférence des huiles végétales de haute qualité telles que l'huile de colza ou l'huile d'olive. Il est recommandé d'en consommer 2 cuillères à soupe (20 g) par jour, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza. Peu importe que vous consommiez les 2 cuillères à soupe quotidiennes en un seul repas ou que vous les répartissiez sur plusieurs repas.

Les graines et fruits oléagineux tels que les noix, les noisettes, les graines de lin, les graines de courge, etc. constituent un complément sain aux repas. Dégustez les graines et fruits oléagineux comme ingrédient dans un muesli ou dans des plats chauds, comme garniture sur une salade ou une soupe, ou sous forme de purée de fruit à coque (sans sucre) sur du pain. Il est recommandé d'en consommer une petite poignée (15–30 g) par jour. Là encore, la quantité peut être consommée en une seule fois ou répartie sur la journée.





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

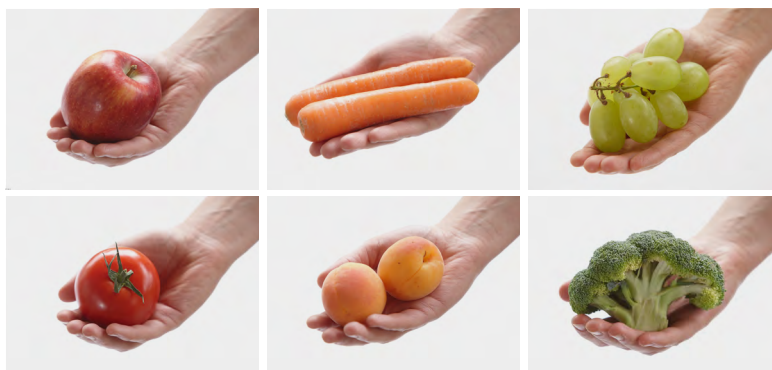
Società Svizzera di Nutrizione

► Quelle quantité de chaque aliment?

Un repas équilibré contient idéalement **1 à 2 portions** de légumes/fruits, **1 portion** d'un aliment farineux et **1 portion** d'un aliment riche en protéines. Les illustrations suivantes représentent des exemples de portions de divers aliments:

Légumes et fruits

1 à 2 portions
par repas principal



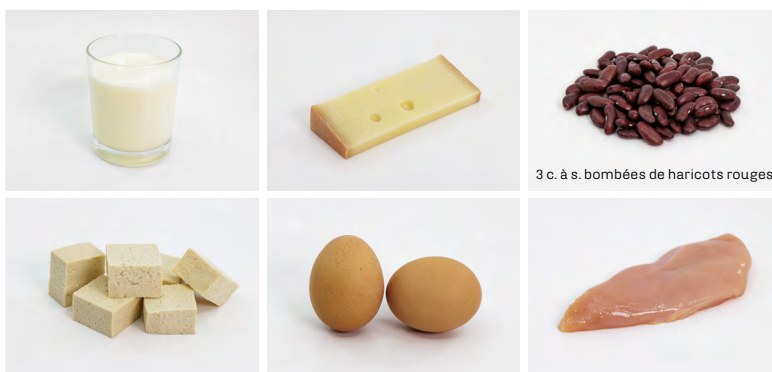
Produits céréaliers et pommes de terre

1 portion
par repas principal



Produits laitiers, légumineuses, œufs, viande et autres

1 portion
par repas principal



Boisson (non sucrée)

au moins 1 verre/tasse (2 dl)
par repas principal



Photos: SSN; SSN et OSAV



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Les portions illustrées en page 4 correspondent aux quantités suivantes:

1 à 2 portions de fruits et légumes correspondent à **120–240 g** (1 à 2 poignées).

1 portion d'un aliment farineux correspond à **75–125 g** de pain/pâte ou **200–300 g** de pommes de terre ou **45–75 g** de flocons, pâtes², Riz³, pain croustillant, semoule de maïs, couscous, sarrasin, quinoa, farine et autres (poids sec).

1 portion d'un aliment riche en protéines correspond à **2 dl** de lait ou **150–200 g** de yogourt, fromage blanc, cottage cheese, blanc battu ou **30 g** de fromage à pâte mi-dure/dure ou **60 g** de fromage à pâte molle ou **60 g** (poids sec) de lentilles, pois chiches, autres légumineuses ou **150 g** de légumineuses cuites ou **120 g** de tofu, tempeh, de seitan nature, d'autres aliments protéiques végétaux ou **30–40 g** de granulés de soja ou **2–3** œufs ou **100–120 g** de viande, poisson, fruits de mer.

Les portions sont souvent indiquées sous forme de fourchettes afin que la quantité consommée puisse être adaptée aux besoins énergétiques personnels (ceux-ci varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité physique et d'autres facteurs). Soyez attentif à votre sensation de faim et de satiété et ne mangez que jusqu'à ce que vous soyez agréablement rassasié, même s'il reste encore quelque chose dans votre assiette. Le meilleur moyen d'y parvenir est de manger sans distraction et sans activité parallèle (téléphone portable, travail). Prenez le temps de manger et savourez votre repas en toute tranquillité.

► 1 ou 2 portions de légumes/fruits par repas?

Les recommandations nutritionnelles suisses préconisent **5 portions** par jour, dont **3 portions** de légumes et **2 portions** de fruits (120 g chacune). Vous pouvez répartir cette quantité recommandée au cours de la journée selon vos préférences et vos habitudes. Si vous avez l'habitude de prendre trois repas principaux et deux collations par jour, vous pouvez intégrer une portion de légumes ou de fruits à chacun de ces 5 repas. Si, en revanche, vous préférez prendre moins de repas par jour ou si vous n'avez pas mangé de légumes ni de fruits à un repas, vous pouvez compenser en ajoutant une portion supplémentaire à un autre repas. Si vous souhaitez manger deux portions de légumes/fruits au

cours d'un seul repas, plusieurs combinaisons sont possibles : par exemple, deux légumes différents dans le plat principal, ou un légume en entrée et un autre dans le plat principal, ou encore un légume dans le plat principal accompagné d'un fruit en dessert.

► Cas particulier des légumineuses

Les légumineuses (grains matures) ont une teneur élevée en protéines mais aussi en glucides (amidon). Elles peuvent donc être classées dans le groupe rouge (aliments protéiques) ou brun (aliments farineux) d'une assiette équilibrée. Les légumineuses, aliments à la fois protéique et farineux, comprennent les pois chiches, les lentilles (lentilles rouges, lentilles beluga, etc.), le lupin doux, les grains de haricots matures (soja, haricots rouges, haricots noirs et blancs, etc.) ainsi que les pois récoltés à pleine maturité (pois jaunes, pois verts, grains matures).⁴ Exemples de menus avec des légumineuses comme aliment protéique ou farineux:

*Légumineuses comme aliment farineux
par exemple, salade mêlée aux pois chiches:*

► **pois chiches** + **feta** + **légumes**
(concombres, tomates)

*Légumineuses comme aliment protéique
par exemple, soupe de lentilles aux légumes, avec de pain:*

► **pain** + **lentilles** + **légumes**
(carottes, poireaux, céleri)

⁵Lorsque les légumineuses sont consommées comme source de protéines, il est recommandé de les associer à des produits céréaliers, car les protéines de ces

²45–75 g de pâtes non cuites correspondent à **100–200 g** de pâtes cuites. / ³45–75 g de riz non cuit correspondent **130–220 g** de riz cuit.

⁴Cela ne concerne pas les légumineuses récoltées avant maturité, telles que les pois mange-tout, les petits pois frais, les haricots verts (y compris les haricots verts secs), les pousses de soja, les pousses de haricots mungo et autres. En raison de leur teneur en nutriments, elles font partie des légumes et donc du groupe vert dans l'assiette.

⁵Les protéines alimentaires sont composées de différents acides aminés. L'organisme utilise ces acides aminés pour fabriquer ses propres protéines, par exemple pour les muscles, les hormones et les cellules immunitaires. Il existe 21 acides aminés différents, dont neuf sont considérés comme indispensables (essentiels) car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent être apportés par l'alimentation.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

deux groupes alimentaires se complètent: certains acides aminés indispensables (= éléments constitutifs des protéines), qui sont pratiquement absents des céréales, sont présents en grande quantité dans les légumineuses, et inversement. La combinaison de légumineuses et de produits céréaliers (p. ex. pain, riz, polenta) permet d'améliorer la valeur biologique des protéines. Cette combinaison n'est pas nécessaire dans le cas du soja, car celui-ci contient tous les acides aminés indispensables en quantité suffisante.

► Plats composés

Les repas ne se composent pas toujours de trois aliments distincts, comme c'est le cas par exemple d'un plat à base de brocoli, de pommes de terre et de poisson. Souvent, les aliments sont mélangés dans un gratin, des lasagnes, un curry, une tarte aux légumes ou une salade. Mais même dans ce cas, vous pouvez vous baser sur le modèle de l'assiette équilibrée pour choisir les aliments et les quantités. Les recettes dans lesquelles certains composants manquent ou sont présents en trop grande ou trop petite quantité peuvent être facilement adaptées. Exemple: une salade de riz «classique» avec peu de légumes et sans aliment protéique peut être complétée par une bonne portion de différents légumes (p. ex. poivrons, tomates, concombres, petits pois, brocolis, oignons nouveaux, radis) et d'une source de protéines (p. ex. fromage, jambon, œuf, crevettes, edamame, tofu).

► Répartir les repas tout au long de la journée

Trois repas principaux équilibrés – petit-déjeuner, repas de midi et du soir – fournissent régulièrement à l'organisme l'énergie dont il a besoin. Ce rythme alimentaire traditionnel peut être adapté à l'appétit et aux habitudes personnelles de chacun. Si vous le souhaitez, vous pouvez compléter les repas principaux par des collations. Les collations du matin et de l'après-midi apportent un petit regain d'énergie lorsque l'intervalle entre les repas principaux est très long. Elles permettent d'éviter les fringales et offrent une possibilité supplémentaire de varier son alimentation. Elles offrent une bonne occasion de manger un fruit ou un légume, ce qui permet d'atteindre plus facilement la recommandation de cinq portions de fruits et légumes par jour. Ceux qui ne prennent pas de collations peuvent compléter leur assiette lors des repas principaux avec une portion supplémentaire de

légumes ou un fruit. Le rythme des repas varie d'une personne à l'autre et c'est à vous de trouver celui qui vous convient le mieux. Il est toutefois important d'alterner les temps de repas et les périodes sans repas. Il est préférable d'éviter de grignoter ou de manger en permanence entre les repas, sinon vous n'aurez plus faim au moment des repas principaux.



Photo: SSN



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Exemple d'une journée avec **trois** repas
principaux et **deux** collations

► Petit-déjeuner

Flocons d'avoine

Pomme

Lait



► Collation

Abricots



► Repas de midi

Riz

Brocoli

Tofu



► Collation

Fruits

oléagineux



► Repas du soir

Pain

Soupe
de légumes

(avec 2 portions
de légumes)

Fromage



Exemple d'une journée avec **trois** repas
principaux (**sans** collations)

► Petit-déjeuner

Flocons d'avoine

Pomme

Lait

+ Fruits
oléagineux



► Collation

► Repas de midi

Riz

Brocoli

Tofu

+ Abricots
(en dessert)



► Collation

► Repas du soir

Pain

Soupe
de légumes

(avec 2 portions
de légumes)

Fromage



Potos: SSN; SSN / OSAV



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Idées pour des repas équilibrés

Petit-déjeuner:

- Bircher muesli à base de **flocons d'avoine**, de **lait** et de **pomme**
- Bircher muesli à base de **flocons d'avoine**, de **yogourt nature** et de **baies**
- **Cornflakes** avec du **lait** et une **poire**
- **Pain complet** avec du **fromage** (ou du **jambon**) et des tranches de **concombre**
- **Œuf brouillé** (ou **œuf à la coque**) avec du **pain complet** et des **tomates cerises**
- Tartine de **pain complet** et confiture accompagnée de **fromage blanc** (ou de **yogourt**) et d'une **pêche**
- Tartine de **pain complet** et purée de fruits à coque non sucrée, un café au **lait** et un verre de **jus d'orange**

Repas de midi et du soir:

- **Œufs** au plat avec **pommes de terre** et **épinards**
- Tarte aux légumes: **pâte**, divers **légumes** (par exemple poireaux, champignons, courgettes) et liaison **œufs-lait**
- Crêpes (à base d'**œufs** et de **farine**) fourrées aux **champignons**, accompagnées de **salade**
- **Légumes** asiatiques sautés au wok avec du **tofu** et du **riz**
- **Spaghetti** à la bolognaise avec une sauce à base de **tomates** et de hachis de **soja**
- Curry avec différents **légumes** (épinards, carottes, oignons) et du **seitan**, accompagné de **riz** sauvage
- **Lentilles** avec des **légumes** (carottes, tomates, poivrons, brocolis) et du **pain pita**
- Potée de **haricots blancs** et **légumes** (chou frisé, chou pomme, céleri, carottes) et **pain**
- **Salade mêlée** (salade verte, carottes, tomates, concombres) avec **pois chiches** et **cottage cheese**
- **Salade mêlée** avec **haricots borlotti**, **œuf dur** et **pain complet**
- Salade de **haricots verts**, accompagnée de **truite** fumée et de **pain complet**
- **Tagliatelles** au **saumon** et **côtes de bœuf**
- Blanc de **poulet** grillé avec **ratatouille** et **semoule de couscous**
- Ragoût de **bœuf** avec **polenta** et **brocoli**
- Filet de **porc** avec **risotto** et **asperges**
- Filet de **fêra** sur lit de **poireaux** et purée de **pommes de terre**
- **Pommes de terre** en robe des champs avec **fromage blanc** aux herbes et bâtonnets de **légumes** crus
- Soupe à la **courge** avec **pain complet** et **fromage**
- Bowl avec **quinoa**, **légumes** méditerranéens (aubergines, courgettes, poivrons, tomates) et **feta**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Informations complémentaires

Recommandations nutritionnelles et tailles des portions: <https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations>



► Conseils personnalisés

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de vous adresser à un(e) diététicien(ne) agréé(e). Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont agréés par la CRS. Vous trouverez des spécialistes dans votre région en cliquant sur le lien suivant:

<https://svde-asdd.ch/fr/>



► Impressum

Copyright © 2025

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch



Toutes les informations publiées dans cette fiche peuvent être utilisées librement à condition d'indiquer la source ci-dessus.

Remerciements: La Société Suisse de Nutrition SSN remercie Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV pour leur soutien financier.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



[simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



L'assiette équilibrée, exemple d'un menu composé de brocolis et carottes, pâtes et viande.

© osav.admin.ch, sge-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



L'assiette équilibrée, exemple d'un menu composé de ratatouille, pommes de terre au four et tofu grillé.

© osav.admin.ch, sge-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025