L'assiette optimale

- Ce que cette assiette montre:
  Comment **manger sainement**.
- Ce que cette assiette permet de voir:
  La quantité que je dois manger.

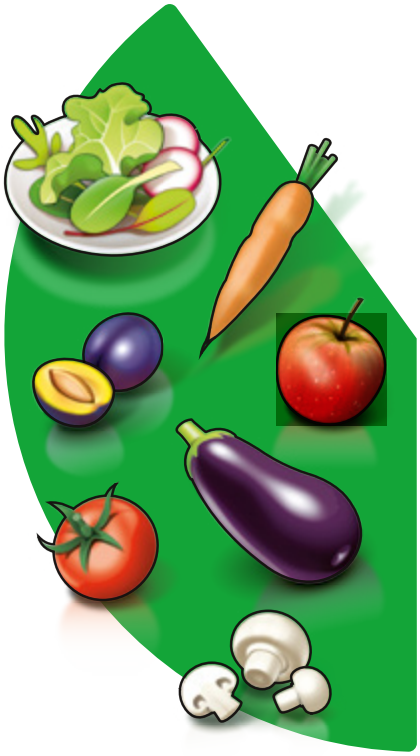
L'assiette optimale

Que mettre dans l'assiette

▷ Mangez **beaucoup de légumes.**

▷ Mangez **beaucoup de fruits.**

Les légumes et les fruits représentent **presque la moitié de l'assiette.**



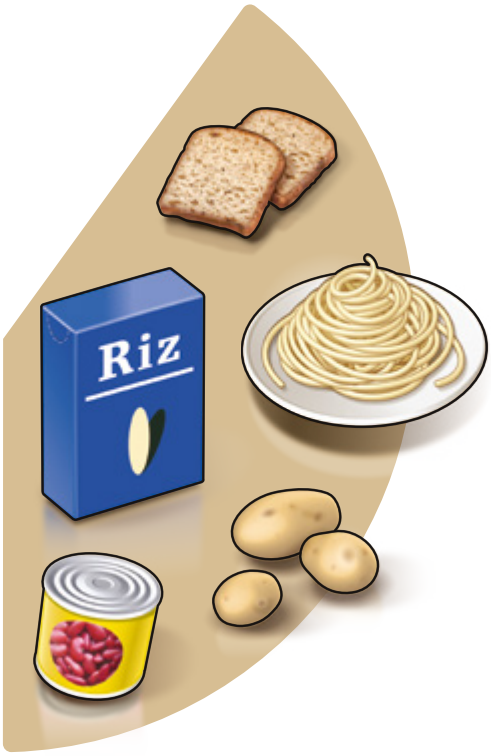
L'assiette optimale

Que mettre dans l'assiette

▷ **Vous pouvez manger ce type d'aliments jusqu'à ce que vous n'ayez plus faim:**

- ▷ Pommes de terre, pâtes, riz, polenta, couscous, boul gour, pois chiches ou lentilles.
- ▷ Pain, flocons d'avoine ou autres céréales.
- ▷ Mangez souvent des produits céréaliers complets.

Ces produits représentent **presque la moitié de l'assiette.**



L'assiette optimale

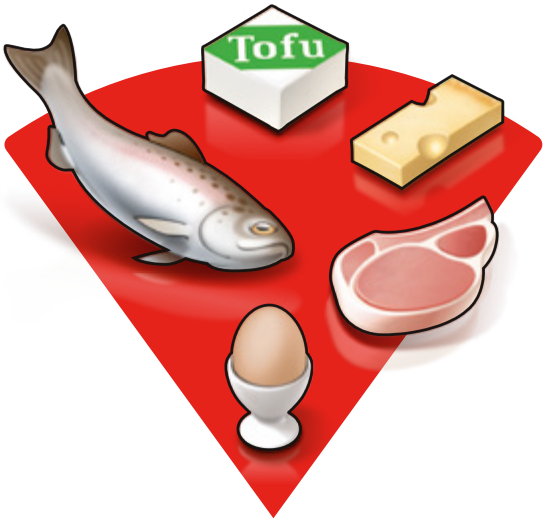
Que mettre dans l'assiette

▷ **Limitez la consommation des aliments ci-après:**

▷ Œufs, tofu, viande, charcuterie, poisson, fromage, quark ou yoghourt.

▷ Ne mangez de la viande que **2 à 3 fois par semaine**.

Ces produits ne sont présents **qu'en petite quantité sur l'assiette.**



L'assiette optimale

Boissons

▷ **Buvez de l'eau pendant les repas.**

▷ **L'eau du robinet** est très bien.

▷ Buvez **1 à 2 litres** d'eau par jour.

▷ Buvez donc au moins **six verres** d'eau par jour.

L'assiette optimale

Répartissez les repas tout au long de la journée

- Prévoyez un repas **le matin, un le midi et un le soir**.
- Mais si vous avez encore faim, vous pouvez prendre **un en-cas ou un goûter**.

L'assiette optimale

Exemple de ce que vous pouvez manger au petit-déjeuner:

▷ Un muesli avec du lait et des fruits:

▷ Du pain avec du fromage et des fruits:

L'assiette optimale

Exemple de repas du midi et du soir:

▷ Saumon aux pommes de terre, légumes et salade:

▷ Lentilles aux légumes et tofu:

L'assiette optimale

Exemple de repas du midi et du soir:

▷ Spaghetti sauce tomate, salade et fromage:

▷ Légumes, cottage cheese et pommes de terre:

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Test nutritionnel
www.sge-ssn.ch/test

shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch