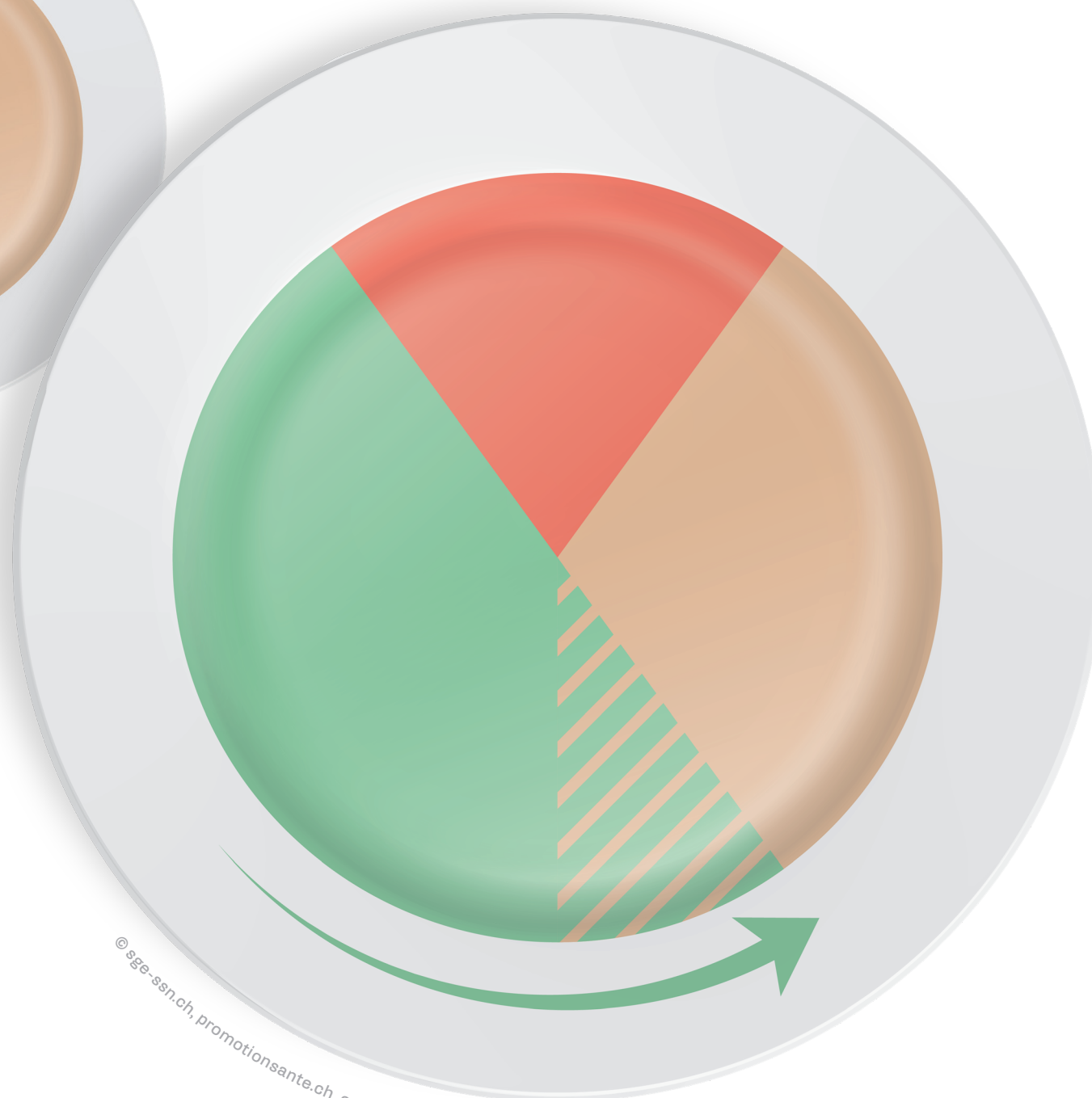


L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

EN CAS DE BESOINS ÉNERGÉTIQUES RÉDUITS

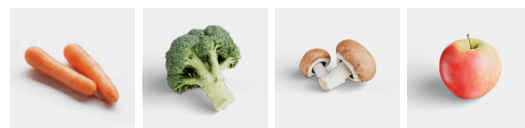


sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



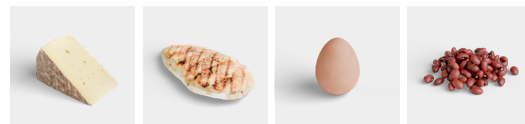
Légumes et fruits

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.

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 réduits, l'assiette équilibrée peut être adaptée conformément à l'illustration centrale.

Qui a des besoins énergétiques réduits ?

- Les femmes de plus de 50 ans de taille plutôt petite et peu actives physiquement
- Les personnes en fauteuil roulant peu actives physiquement

Comment adapter son assiette en cas de besoins énergétiques réduits ?

- La part des aliments farineux est réduite, car ils servent principalement de source d'énergie.
- L'augmentation de la part des légumes compense la diminution de la part des aliments farineux.
- La part des aliments protéiques reste inchangée afin de garantir un apport suffisant en protéines.

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



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