

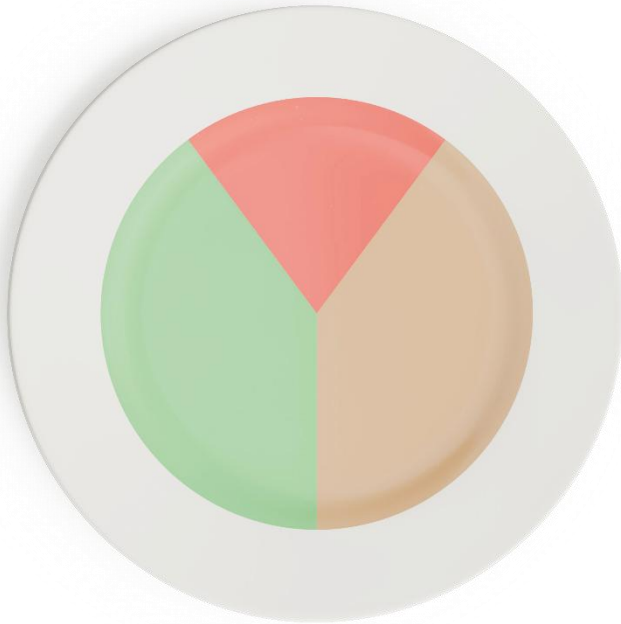


Les repas entre  
équilibre et plaisir

# Des repas équilibrés



## 3 composantes

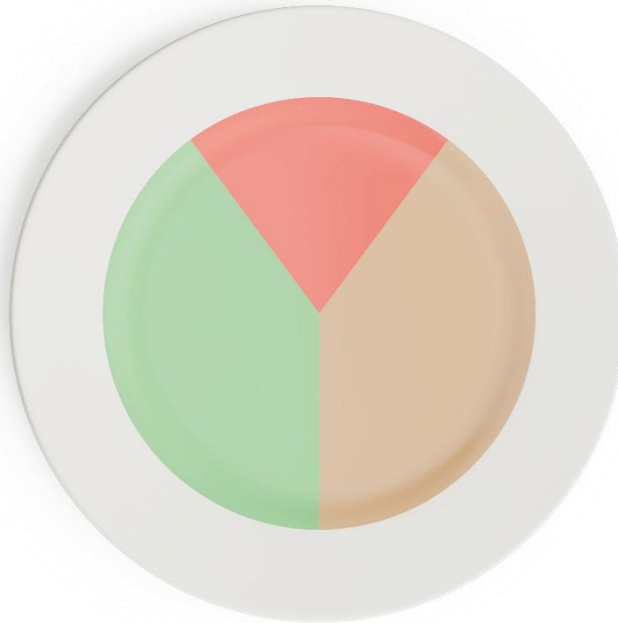


légumes et fruits

pain, céréales, pâtes, pommes de terre, polenta, riz, ...

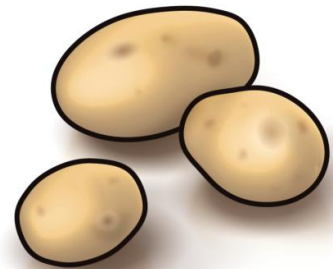
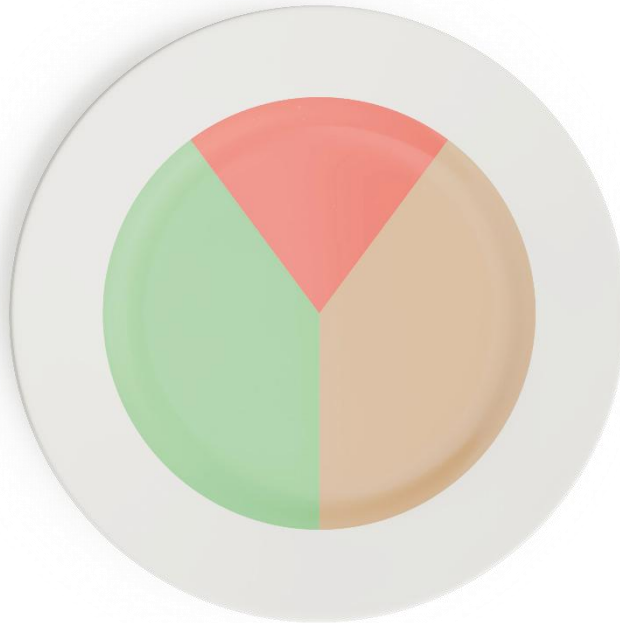
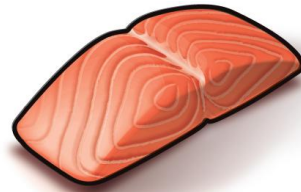
lait, yogourt, fromage, légumineuses, tofu, seitan, œufs, viande, poisson, ...

## Exemple: petit-déjeuner

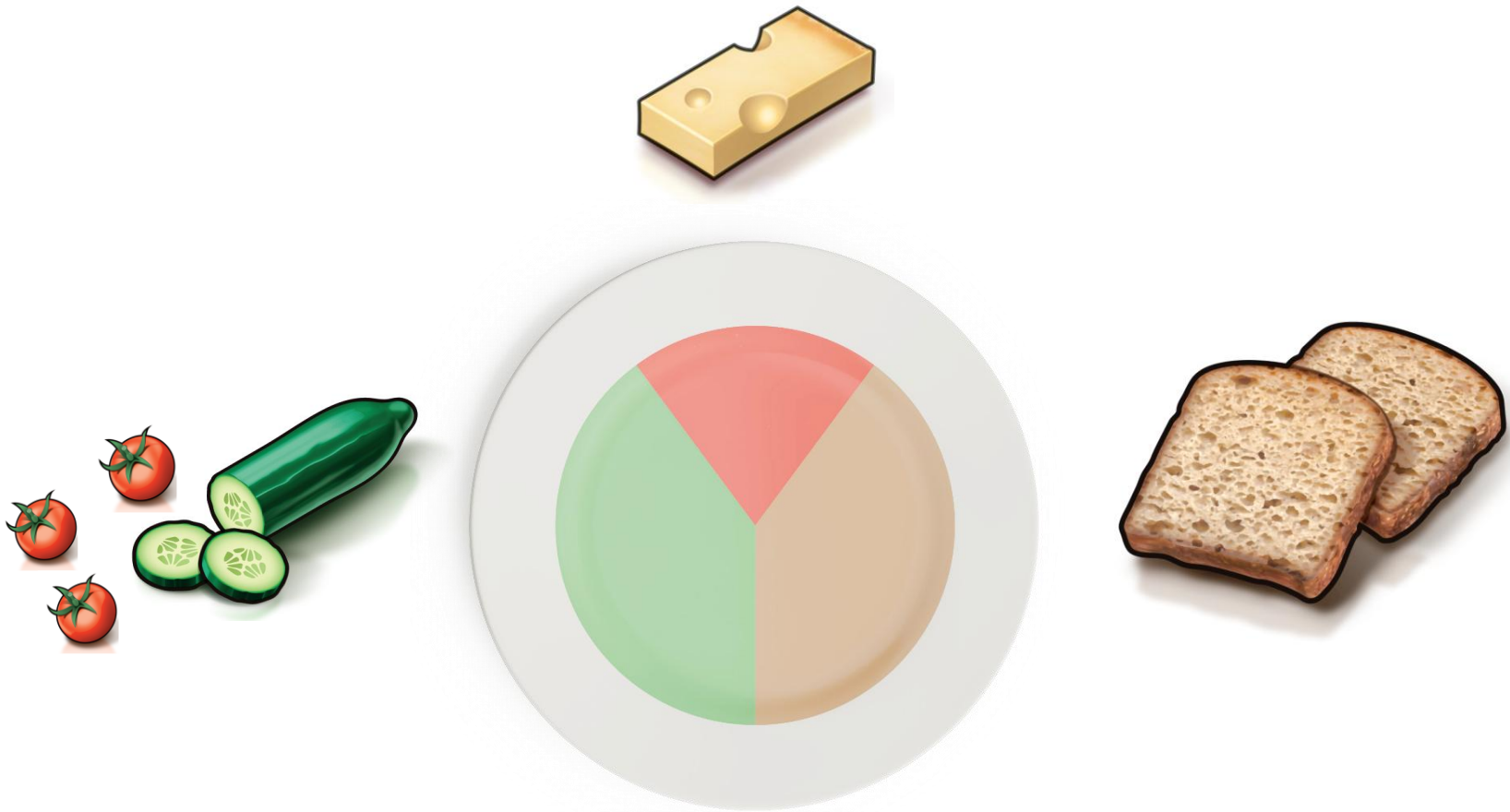




## Exemple: repas de midi




## Exemple: repas du soir



## Conseils pour équilibrer les repas

- cuisiner le plus souvent possible soi-même
- utiliser des huiles végétales de qualité (huile de colza par exemple)
- Apprécier la variété





## Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits

- soupe de légumes / salade en entrée
- compléter les gratins, plats de viande, risottos, etc. avec des légumes
- consommer les légumes en crudités (rapides à préparer)
- consommer des fruits en collation
- avoir des légumes surgelés en réserve (pour compléter les légumes frais)



## Conseils en cas de manque d'appétit

- prévoir plusieurs petits repas dans la journée
- servir les plats préférés, prévoir des plats colorés
- ne pas boire ni manger de soupe avant le repas
- utiliser épices, herbes et jus de citron
- faire de l'exercice et prendre l'air
- manger en compagnie



## Apprécier les repas

- prendre le temps
- s'installer confortablement
- ne pas se laisser distraire
- savourer avec tous ses sens

## Manger en compagnie

- inviter d'autres personnes à manger
- aller au restaurant
- prendre le repas de midi dans sa commune
- cuisiner ensemble
- chercher une table d'hôte





Autres informations:  
[www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)  
[www.sge-ssn.ch/assiette](http://www.sge-ssn.ch/assiette)

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz

Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera

