

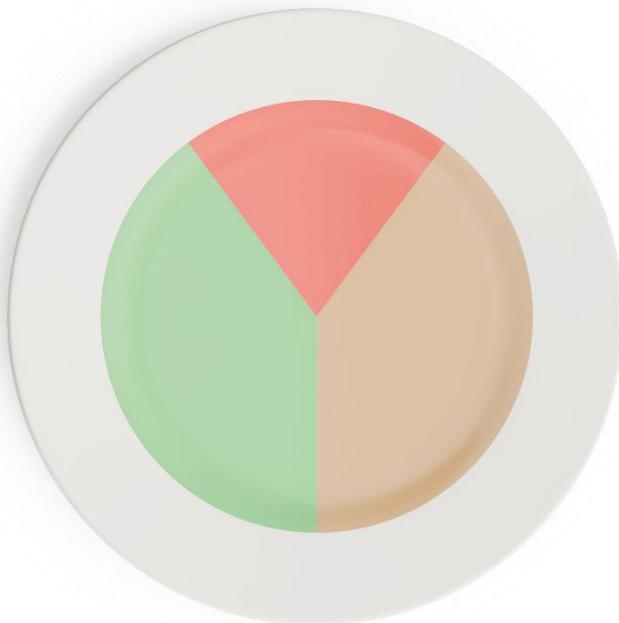


**Les repas entre
équilibre et plaisir**

Des repas équilibrés



3 composantes

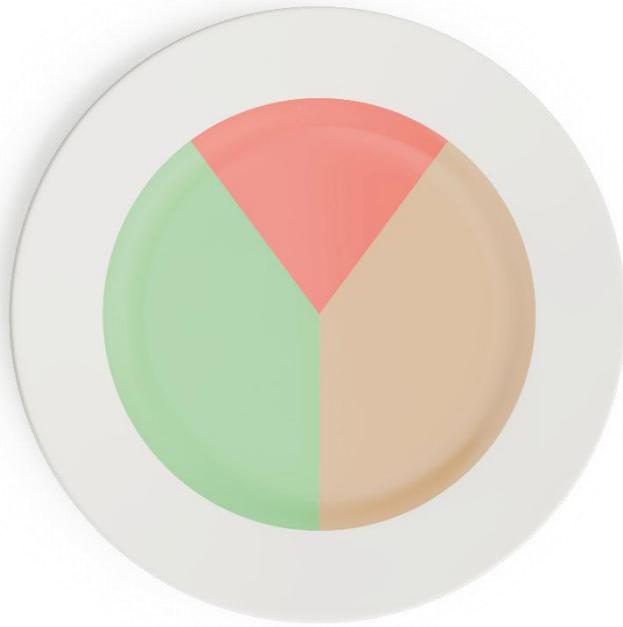


légumes et fruits

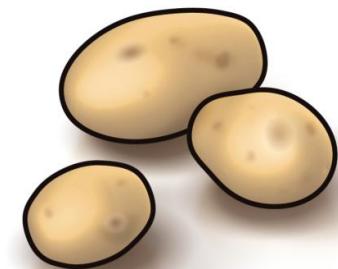
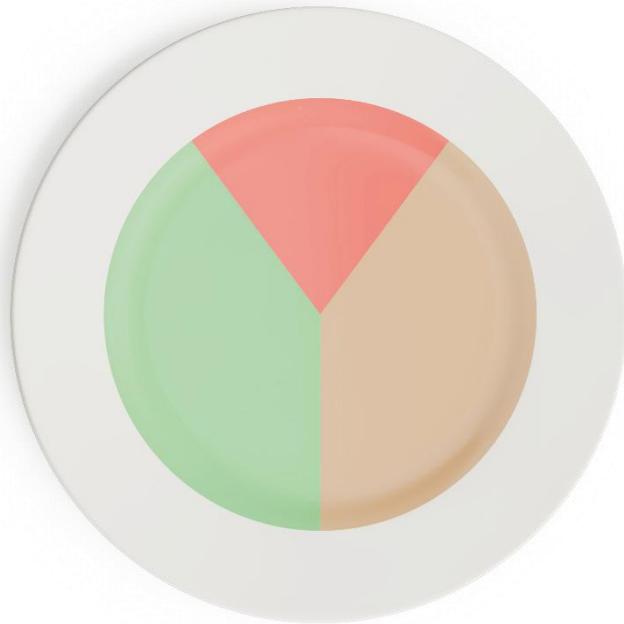
pain, céréales, pâtes, pommes de terre, polenta, riz, ...

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

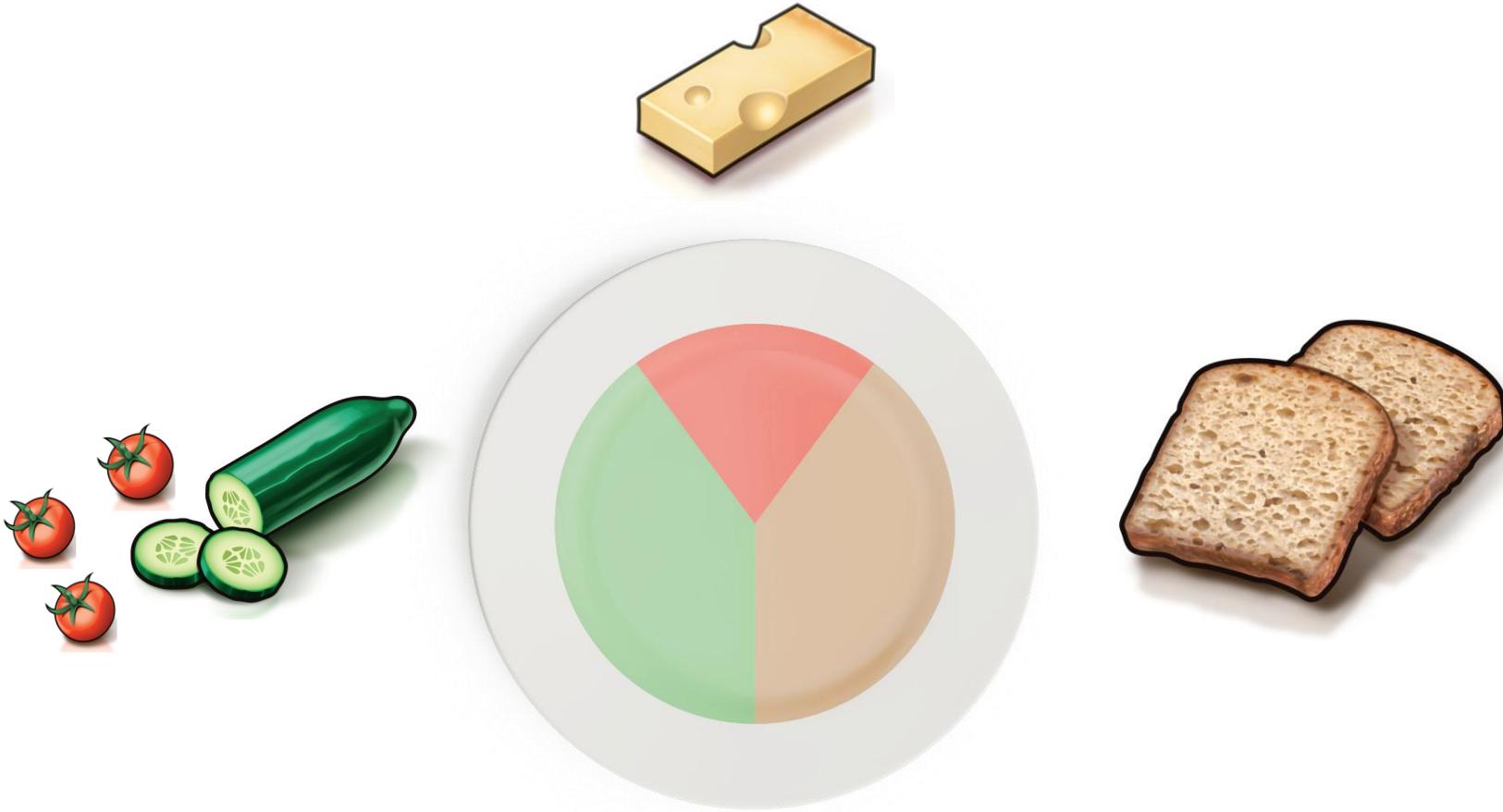
Exemple: petit-déjeuner



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



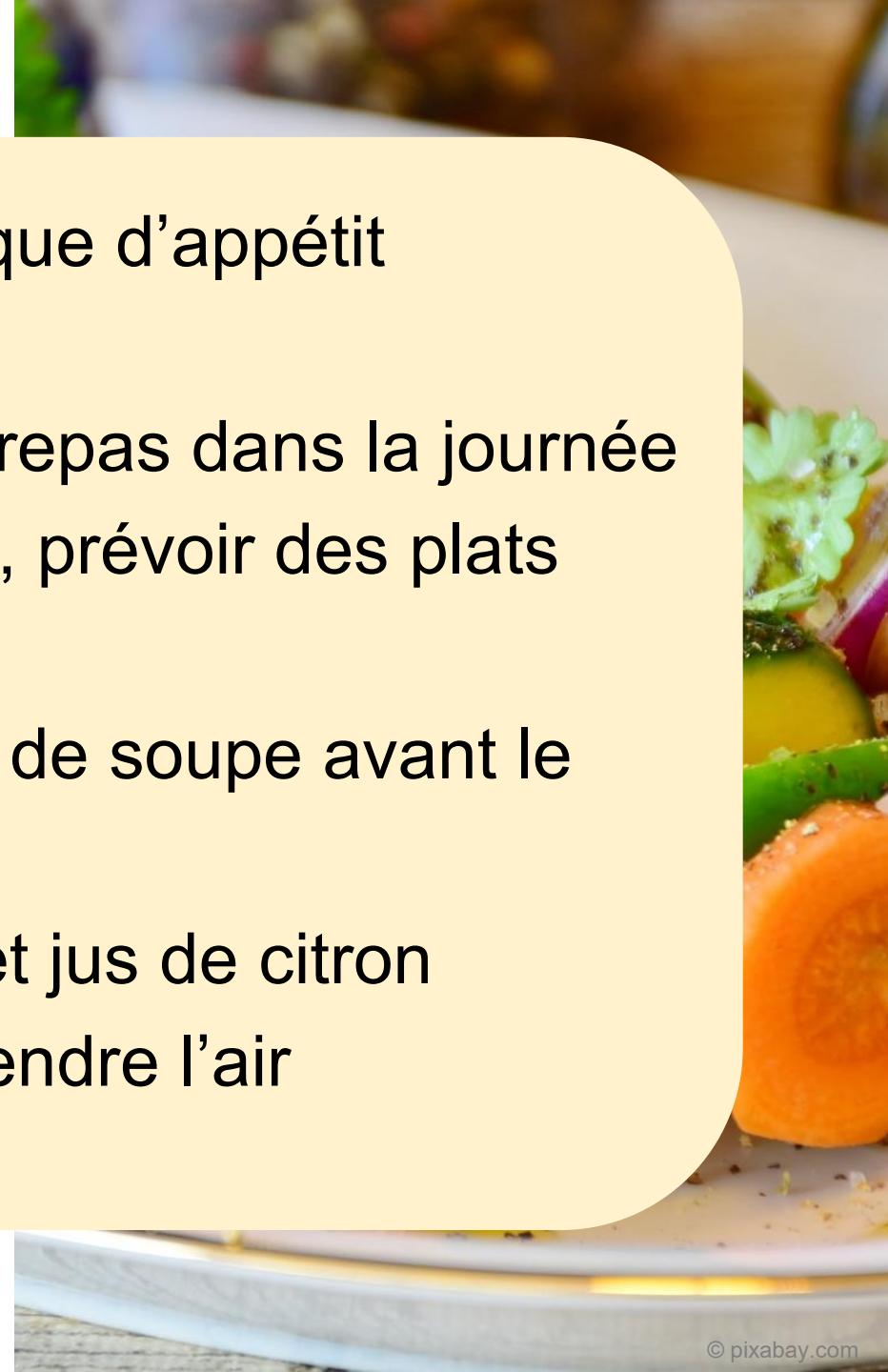


Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits

- 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
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

