

Les recettes de l'assiette optimale

Informations de référence

1 Situation initiale

La pyramide alimentaire suisse de la Société Suisse de Nutrition SSN et de l'Office fédéral de la santé publique OFSP fournit les recommandations pour une alimentation équilibrée pour les adultes en bonne santé. Une alimentation conforme aux recommandations de la pyramide alimentaire garantit des apports suffisants en énergie et en substances nutritives et protectrices. Elle favorise la santé et le bien-être, et aide à prévenir les maladies.

Le modèle de l'assiette optimale de la Société Suisse de Nutrition SSN sert à appliquer les recommandations de la pyramide alimentaire. En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un légume ou un fruit, un féculent (pommes de terre, produit céréalier ou légumineuse) et un aliment protéique (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier).

Proviande et la Société Suisse de Nutrition SSN ont créé ensemble un nouvel outil de conseil pour les diététicien-ne-s. Les 16 photos d'assiettes avec des menus équilibrés sont utiles en consultation, parce qu'elles expliquent par l'image comment appliquer concrètement les recommandations de la pyramide alimentaire suisse et de l'assiette optimale. Les recettes correspondant aux photos sont également disponibles. Par ailleurs, des menus qui, à la différence de l'assiette optimale, ne sont pas composés de trois segments (légume/fruit, féculent, aliment protéique), sont également disponibles (p. ex. «Cornettes à la viande hachée» ou «Bircher muesli»).

2 Critères retenus pour l'élaboration des menus

Equilibre:

16 menus équilibrés ont été sélectionnés d'une manière ciblée pour les photos. En l'occurrence, l'on a veillé à ce que:

- le choix des denrées alimentaires soit le plus varié possible (différentes protéines, différents légumes/fruits et différents féculents),
- les menus conviennent pour tous les jours et s'intègrent dans la «cuisine suisse»,
- les recettes soient faciles à réaliser,
- tant des variantes comportant de la viande ou du poisson que des variantes végétariennes soient prises en compte.

Portions:

Les quantités entrant dans les menus ont été calculées à partir des recommandations de la pyramide alimentaire suisse (base: env. 2000 kcal/j). En l'occurrence, les menus contiennent:

- 1 portion de protéine*,
- 1 portion de féculent*,
- au moins 1,5 portion de légumes et/ou de fruits*

*Certains menus comportent divers aliments d'un même groupe (p. ex. pommes de terre et pain, deux féculents, dans le même menu) mais chacun dans des quantités inférieures, , pour qu'additionnés ils représentent une portion.

3 Calculs recettes

Programme de calcul:

PRODI 6.0, origine des données: Base de données suisse des valeurs nutritives

Quantités:

Le calcul des valeurs nutritives a été réalisé sur la base du poids en grammes des aliments. Par souci de simplification, les recettes indiquent parfois les quantités d'aliments en nombre de pièces ou en cuillère à soupe ou à thé. (p. ex. 1 cs d'huile au lieu de 10 g d'huile). Les références utilisées pour cette adaptation sont :

1^{ère} priorité: Table de composition nutritionnelle suisse (pages 28 et suivantes), SSN 2012

2^e priorité: MONICA-Mengenliste, aid 2009

Pertes dues à la préparation des fruits et légumes:

Les calculs des valeurs nutritives tiennent compte – là où cela s'avère nécessaire – d'une déduction conforme au tableau des pertes dans le «PAULI Lehrbuch der Küche / Technologie culinaire», 13^e édition 2010 (p. 304-305).

Exemple:

- Quantités indiquées dans la recette: 1 kg de pommes de terre (émincé aux rösti)
- Quantité utilisée lors du calcul des valeurs nutritives: 800 g de pommes de terre nettoyyées et pelées (20% de déchets liés à la préparation)

Arrondi:

Tous les chiffres ont été arrondis de la manière suivante:

- kcal: arrondies à la dizaine supérieure ou inférieure
- Teneurs en protéines, graisses, glucides: arrondies au nombre entier supérieur ou inférieur

Alcool:

Certaines recettes contiennent de l'alcool. Les pertes dues à l'évaporation pendant la cuisson ont été prises en compte au moyen du tableau tiré des USDA Table of Nutrient Retention Factors et incluses dans le calcul des valeurs nutritives.

L'énergie fournie par l'alcool n'est pas indiquée individuellement dans les valeurs nutritives, mais elle est intégrée dans le calcul et incluse dans le total des kilocalories. Toute différence éventuelle entre les pourcentages d'énergie est donc due à l'alcool.

Exemple: recette «Poitrines de poulet, légumes et risotto alla Milanaise»

Valeurs nutritives indiquées par portion	En % de l'énergie totale
Energie: 460 kcal	
Protéines 39 g	Protéines: 34%
Glucides 47 g	Glucides: 41%
Graisse 13 g	Graisse: 24%
	Total: 99%

→ La différence de 1% de l'énergie totale est due à l'alcool.

4 Groupe-cible

Les menus/recettes de l'assiette optimale ont été créés comme auxiliaire de conseil sur suggestion de diététicien-ne-s, mais ils peuvent également servir à des personnes d'autres groupes professionnels. Ils peuvent être utilisés dans le cadre de la consultation, de la promotion de la santé, pour la formation et la formation continue, dans les médias, etc.

5 Mentions légales

© 2013 Proviande, Société Suisse de Nutrition SSN
Utilisation et diffusion avec indication des sources souhaitées.

Editeur:

Proviande / Viande Suisse

Finkenhubelweg 11 | Case postale 8162 | 3001 Berne
Tél. +41 31 309 41 11
E-mail: ernaehrung@proviande.ch
Internet www.viandesuisse.ch/alimentation

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale 8333 | 3001 Berne
Tél. +41 31 385 00 00
E-mail: info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch