L'assiette optimale

Contenu

▶ Feuille d'info L'assiette optimale / Novembre 2011, actualisation mars 2020

2 L'assiette optimale

3 Composer un repas complet et équilibré

4 Les plats uniques

4 Répartir ses repas sur la journée

4 Le petit déjeuner

5 Les repas de midi et du soir

7 L'assiette optimale végétarienne

8 En cas de besoins particuliers

11 Impressum

L’assiette optimale

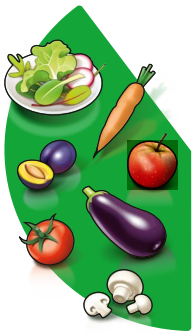
L’assiette optimale

L’assiette optimale présente d’une part les aliments qui composent un repas complet et d’autre part les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes. En plus d’une boisson, un repas complet se compose d’au moins un légume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produit céréalier ou légumineuses) et un aliment protéique (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier). Pour un bon équilibre, servez-vous plus généreusement de légumes/fruit et d’aliments farineux que de viande ou autre aliment protéique.

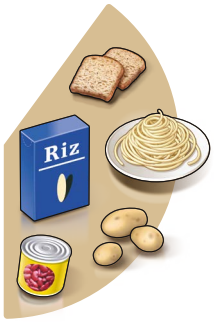
La grosseur de l’assiette devrait être adaptée aux besoins énergétiques. Ceux-ci dépendent du sexe, de la taille, de l’âge, de l’activité physique et de la situation physiologique (par ex. grossesse, allaitement). Pour reconnaître la quantité dont vous avez besoin, soyez attentif à vos propres sensations. Prenez le temps de manger calmement et lâchez vos autres occupations pour le temps du repas. Cela afin de mieux savourer le plaisir de manger et pouvoir reconnaître à temps l’apparition de l’état de satiété. S’arrêter de manger lorsque l’on est rassasié, même si l’assiette n’est pas encore vide, permet de bénéficier de façon optimale de l’énergie fournie par le repas et d’être au mieux de sa forme pour les heures qui suivent.

Composer un repas complet et équilibré

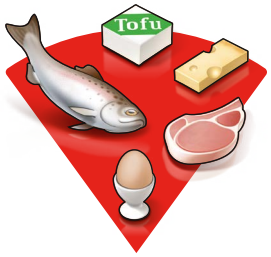
Une ou plusieurs boissons. De l'eau plate ou gazeuse, minérale ou du robinet, des tisanes de fruits ou d'herbes non sucrées, du thé ou du café non sucré.



Un ou plusieurs légumes. Des légumes crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.
Découvrez la grande diversité de ces aliments et variez les couleurs, les saveurs et les modes de préparation.
La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par une portion de fruit.
Ne considérez pas le légume comme une simple touche décorative. Servez-vous d'une portion généreuse.



Un aliment farineux. Alternez entre des pommes de terre, un produit céréalier (pâtes, riz, polenta, couscous, pain…), à choisir régulièrement complets, des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs…), ou des aliments apparentés comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.



Un aliment protéique.
Une fois par jour une portion de viande, volaille, poisson, œufs, fromage, Tofu, Quorn ou Seitan.
Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.

Huiles, matières grasses et fruits à coque
Pour cuisiner ou assaisonner les aliments, utilisez quotidiennement 2 à 3 c. à soupe d'huile. L'huile de colza est particulièrement recommandée pour la cuisine froide. Elle convient aussi à la cuisson quand elle est raffinée. Le beurre, la margarine, la crème, la mayonnaise sont à consommer avec plus de modération. Planifiez occasionnellement les aliments ou mets riches en graisse, comme les saucisses et charcuteries grasses, les fritures et les mets panés, les pâtes brisées ou feuilletées, les viennoiseries, les pâtisseries. Les fruits à coque et les graines oléagineuses complètent idéalement les repas, car ils contiennent de précieuses substances nutritives. Il est recommandé d'en consommer chaque jour une petite poignée (20 à 30 g).

Les plats uniques

L'assiette optimale présente de façon simple comment équilibrer son repas lorsqu'il est composé de trois éléments bien distincts. Mais qu'en est-il des plats uniques de type pizza, lasagne, tartes aux légumes, salades de riz ou de pâtes, salade mêlée garnie? Gardez en tête les proportions de l'assiette optimale et évaluez vous-même votre recette. Par exemple:

La pizza: comporte un aliment farineux (la pâte), des légumes (tomate + autres selon la composition) et au moins un aliment riche en protéines (la mozzarella). C'est un repas complet. Pour qu'il soit équilibré il faudrait que la part de pâte ne soit pas trop importante, c'est-à-dire que la pizza ne soit pas de taille trop importante. Ensuite la part de légumes devrait être généreuse. Si ce n'est pas le cas, complétez le repas avec une salade ou des légumes grillés par exemple.

Les lasagnes: il s'agit aussi d'un plat complet. Vous pouvez en faire un repas équilibré si dans votre recette vous incluez une grande part de légumes en diminution ou en remplacement de la viande. Si la part de légumes est faible, consommez une portion plus modeste et complétez le repas par une salade ou une soupe de légumes en entrée par exemple.

Les salades de farineux (taboulé, salade de riz, salade de pâtes): elles peuvent composer à elles seules des repas complets et équilibrés si elles comportent un volume de légumes égal ou supérieur à celui de la céréale et si elles contiennent une petite part d'un aliment protéique (par ex. du fromage, du jambon ou du thon). Si le légume est juste décoratif, accompagnez-là d'une salade de légumes ou de dips de légumes.

Les salades mêlées complètes: elles sont riches en légumes et contiennent souvent un aliment protéique (œuf, crevettes, thon, jambon ou fromage par exemple). Elles peuvent être complétées par l'adjonction de légumineuses (lentilles, haricots rouges...) ou par l'accompagnement de pain complet.

Répartir ses repas sur la journée

Trois repas complets et équilibrés, petit déjeuner, dîner et souper, fournissent à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée. Ce rythme traditionnel peut être adapté à l'appétit et aux habitudes de chacun et un repas peut aussi être remplacé par un ou deux plus petits en-cas. Les repas principaux peuvent également être complétés par des collations (dans la matinée, l'après-midi ou la soirée). Les collations donnent un coup de pouce énergétique lorsque le temps entre deux repas est important, évitent les fringales et offrent une possibilité supplémentaire de varier l'apport alimentaire. Si vous ne faites pas de collations, veillez à compléter l'assiette par un deuxième légume, un fruit ou un produit laitier. A chacun son rythme. Trouvez le votre et évitez surtout de grignoter de façon continue.

Le petit déjeuner

Après une nuit de sommeil, le corps est à jeun. Il a besoin d'hydratation et d'énergie. Un petit déjeuner complet est un moyen de bien commencer la journée. C'est le premier repas principal et dans l'idéal il comporte, comme les autres repas principaux, une boisson, un fruit/légume, un aliment farineux et un produit laitier. Si l'appétit vous manque au saut du lit, vous pouvez:

- Retarder l'heure du repas, et attendre que la faim se fasse sentir.
- Ne prendre qu'un petit déjeuner partiel et le compléter au milieu de matinée par une collation.

Quelques exemples de petits déjeuners équilibrés

Café au lait Tartines de pain complet, beurre et confiture Jus de d'orange	Thé aux fruits Corn flakes et lait Poire
Tisane Pain Fromage ou séré Tomates cerise	Thé noir Birchermuesli (yogourt nature, fraises et flocons d'avoine)

Les repas de midi et du soir

Les repas de midi et du soir complets et équilibrés peuvent être aussi bien chauds que froids, vite prêts ou très élaborés. Si vous ne faites pas de collations entre les repas principaux, complétez votre menu par un fruit ou un produit laitier, car sans cela vous ne pourriez pas couvrir tous vos besoins nutritionnels.

Voici quelques repères quantitatifs pour la planification de vos achats.

Légumes: Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour (3 légumes/ 2 fruits). Une portion correspond à 120 g. Si les 3 portions de légumes sont réparties entre le repas de midi et celui du soir, prévoir une part de 180 g de légumes par personne dans vos menus de midi et du soir.

L'aliment farineux: 1 portion correspond à 75–125 g de pain ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de riz / pâtes / polenta / farine / flocons de céréales (poids sec) ou 60–100 g de légumineuses (poids sec).

L'aliment protéique: 1 portion correspond à 100 à 120 g de viande / volaille / poisson / fruits de mer / tofu / Quorn / seitan ou 2–3 œufs ou 150–200 g de yogourt ou fromage frais (séré, blanc battu, cottage cheese) ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi dure ou 60 g de fromage à pâte molle ou 2 dl de lait.

Quelques exemples de repas de midi ou du soir équilibrés

Blanc de poulet grillé Ratatouille Semoule de couscous	Salade mêlée Pommes de terre en robe des champs Cottage cheese à la ciboulette	Emincé de Tofu aux champignons Purée de pommes de terre Salade de carottes
*****	*****	*****
Grande salade verte Spaghetti, sauce tomate et poivrons Fromage râpé	Salade de haricots verts Pain complet Truite fumée	Gratin de côtes de bettes[1] Pommes de terre vapeur
*****	*****	*****
Œufs pochés Epinards Quinoa	Salade grecque[2] Pain pita	Nasi goreng[3] Salade de chou
*****	*****	*****
Ragoût de bœuf Polenta Brocolis	Lentilles aux légumes[4] Salade frisée et perles de mozzarella	Lasagnes aux légumes[5] Salade verte
*****	*****	*****
Filet de poisson au four sur lit de poireaux Riz complet Salade de doucette	Soupe à la courge Pain de seigle Séré aux fines herbes	Bon appétit!

1 Le gratin comprend du fromage comme aliment protéique.
2 La salade grecque se compose de tomate, de concombre et de feta.
3 Le nasi goreng se compose de riz, de légumes et de poulet émincé.
4 Ajouter aux lentilles du céleri, des carottes, du poireau par exemple.
5 Les lasagne aux légumes contiennent déjà du fromage. La viande hachée est facultative.

L'assiette optimale végétarienne

Il est recommandé de manger végétarien plusieurs jours par semaine. Ainsi, l'assiette optimale végétarienne ne s'adresse pas seulement aux végétariens mais peut aussi être utilisée dans le cadre d'une alimentation équilibrée mixte.

Dans un repas végétarien, les produits laitiers (fromage, séré, lait), les œufs, le tofu, le tempeh, le seitan, le Quorn, une boisson de soja etc. peuvent servir de fournisseurs de protéines. Les légumineuses (par exemple les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs, les haricots rouges) sont également une source précieuse de protéines. Comme elles sont à la fois riches en protéines et en amidon (un glucide) elles peuvent être considérées comme aliment protéique (partie rouge) ou comme aliment farineux (partie brune).

Les protéines des céréales et des légumineuses se complètent. Les acides aminés (éléments constitutifs des protéines), qui se trouvent en quantité limitée dans les céréales, sont abondants dans les légumineuses et vice versa. La valeur biologique des protéines peut donc être améliorée si les céréales et les légumineuses sont consommées au même repas ou au cours d'une même journée.

Exemples de menus avec légumineuses comme aliment farineux ou protéique:

Légumineuses en tant qu'aliment farineux: par ex. une salade complète composée de pois chiches + feta + légumes (tomate, concombre, oignon)

****

A la page 6, vous trouvez plusieurs exemples de menus végétariens.

Légumineuses en tant qu'aliment protéique: par ex. soupe de lentilles (lentilles + légumes) avec du pain

*****

Des besoins particuliers

Les proportions de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui permettent de réaliser une alimentation équilibrée fournissant entre 1800 et 2500 kcal par jour. Ces recommandations sont adaptées à une population adulte peu active. Il se peut que certaines personnes aient des besoins énergétiques plus modestes ou plus élevés. D'autres, particulièrement en avançant en âge, peuvent perdre un peu l'appétit et ont de la peine à consommer les portions habituelles. Dans ces situations il est toujours recommandé de faire des repas complets, mais les proportions de l'assiette optimale peuvent nécessiter une adaptation.

En cas de besoins énergétiques réduits

Il n'est pas fréquent qu'un adulte ait des besoins énergétiques inférieurs à 1800 kcal, mais cela peut concerner certaines personnes à mobilité très réduite ou certaines femmes ayant une vie sédentaire et plus particulièrement si elles ont une taille inférieure à 161 cm et/ou un âge plus élevé que 50 ans.

On parle de vie sédentaire si la profession se pratique en position essentiellement assise, qu'il n'y a pas de déplacements actifs et pas ou peu d'activités de loisirs actives.

Dans cette situation, l'idéal est bien sûr d'augmenter son activité physique. Mais sans cela:

- Il peut être utile de limiter un peu la taille de la portion de l'aliment farineux qui est le fournisseur d'énergie par excellence. Mais il ne s'agit en aucun cas de supprimer cet aliment. Il est particulièrement recommandé de choisir des farineux non raffinés comme les produits céréaliers complets ou les légumineuses, car ils sont plus riches en fibres alimentaires, en sels minéraux et vitamines et rassasient plus longuement.
- La portion d'aliment protéique ne devrait pas être diminuée, car même modeste elle est importante pour se maintenir en santé.
- Augmenter la part de légumes permet de compenser la diminution de la portion de farineux.

Cette proportion particulière peut aussi servir aux personnes qui ont de la difficulté à empêcher leur poids d'augmenter ou qui souhaitent perdre quelques kilos et n'y arrivent pas avec les proportions standard. Lorsque les besoins énergétiques sont particulièrement modestes, il est judicieux d'être également attentif à choisir le plus souvent possible des aliments et des modes de préparation peu riches en graisse.

En cas de besoins énergétiques élevés

Il n'est pas rare que les besoins énergétiques dépassent 2500 kcal par jour. Cela vous concerne si:

- Vous êtes un homme ou un adolescent et que votre activité professionnelle et/ou vos loisirs sont actifs physiquement. Par exemple: travail actif ou pratique d'un sport plusieurs fois par semaine ou importants déplacements actifs.
- Vous êtes une adolescente ou une femme plutôt jeune et que votre activité professionnelle et/ou vos loisirs sont très actifs physiquement.

- Dans cette situation vous aurez certainement de l'appétit pour manger des portions plus importantes. Ce sont surtout les aliments farineux qu'il vous faut en plus grande quantité, car ils sont de bons fournisseurs d'énergie. Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers, légumineuses et pommes de terre peuvent être consommés en plus grande quantité aux repas et/ou lors des collations.
- Il n'est par contre pas judicieux d'augmenter la portion d'aliments protéiques. Les farineux que vous consommez en plus augmentent déjà l'apport protéique.
- Les légumes fournissent peu d'énergie, mais de nombreux nutriments essentiels. Il est donc important d'en consommer au moins une portion standard. Augmenter la taille de la portion n'élèvera pas beaucoup l'apport énergétique du repas, mais rien n'empêche de le faire si votre appétit vous permet de consommer à côté suffisamment de farineux.

Les sportifs d'élite ont des besoins nutritionnels spécifiques et peuvent s'adresser à un diététicien reconnu pour adapter au mieux leur alimentation à leur activité (voir adresse page 10).

En cas d'appétit diminué

Pour les seniors qui conservent un bon appétit leur permettant de consommer 3 repas complets par jour et éventuellement une ou deux collations, l'assiette optimale est tout à fait adaptée. Par contre, si votre appétit diminue de façon marquée et qu'il vous est impossible de consommer le contenu d'une assiette moyenne, il peut être utile de fixer des priorités.

- Un apport suffisant de protéines est particulièrement important pour maintenir autant que possible une bonne masse musculaire et osseuse. Il est donc souhaitable d'accorder la priorité de votre appétit aux aliments protéiques comme la viande, le poisson, les œufs, le fromage ou d'autres produits laitiers. Il est souhaitable que chacun des trois repas principaux contiennent une de ces bonnes sources de protéines (voir portions page 5).

Il ne s'agit pas d'augmenter la taille des portions d'aliments protéiques, mais si le volume total du repas est diminué ceux-ci en occuperont proportionnellement une plus grande place.

- Les aliments farineux fournissent un apport énergétique utile à la bonne utilisation des protéines. Continuez à en consommer à chaque repas.
- Les légumes et les fruits sont de précieux aliments pour leur apport en vitamines, minéraux et fibres alimentaires, mais ils sont pauvres en protéines et en énergie. Continuez à en consommer à chaque repas, mais dans des quantités qui vous permettent encore de manger suffisamment des autres aliments. Une part modeste de légumes ou fruits au repas peut être compensée par un fruit ou légume en collation, cru, cuit, ou sous forme de jus.

N'oubliez pas d'intégrer à chaque repas un peu d'huile ou matières grasses pour la préparation ou en assaisonnement. Elles fournissent beaucoup d'énergie sous un petit volume et apportent aussi pour certaines (par ex. colza, noix) des acides gras essentiels.

! Votre appétit est peut-être restreint, mais cela ne signifie pas que vos besoins nutritionnels sont diminués. Pensez à faire des collations pour compléter vos repas. Ce sera l'occasion d'assurer un bon apport de produits laitiers ou de fruits par exemple. Si le manque d'appétit perdure, parlez-en à votre médecin. Les conseils d'un diététicien reconnu peuvent aussi vous être utiles (voir adresse ci-dessous).

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils individualisés, nous recommandons de s'adresser à un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces derniers possèdent un titre HES, un BSc en nutrition et diététique ou un titre reconnu par la Croix-rouge suisse. Vous trouvez des adresses sous www.svde-asdd.ch.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en mars 2020

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie Promotion Santé Suisse et L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV pour leur soutien financier.

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