De l’équilibre des menus à l’équilibre alimentaire

Faire ses menus à l’avance permet :
- D’équilibrer les repas, la semaine
- De s’avancer dans les préparations, de s’organiser
- De moins gaspiller
- De faire des économies
- De moins « craquer »

Un repas équilibré contient :
- **Beaucoup** de légumes crus et/ou cuits : pour la satiété (remplissage du bol stomacal, mastication), les fibres, les vitamines, les minéraux et l’apport hydrique et le transit
- Une portion de féculents : ¼ d’assiette ou **100 à 150g** pour les sucres à digestion lente et donc l’énergie sur le long terme, la satiété, les fibres, les minéraux et le plaisir. Privilégier les féculents complets
- Une portion de viande, poisson ou œuf (VPO) au moins à un des deux repas : **100 à 150g** pour l’apport en protéines, en fer et en vitamine B12. Privilégier les viandes maigres.
- Un **produit laitier** de préférence demi-écrémé : **125g pour un yaourt, 100g pour du fromage blanc, 150ml pour le lait, 30g pour du fromage** (1 fois par jour maximum) pour l’apport en protéines, la satiété, les «gentilles bactéries favorables au transit», le calcium et la vitamine D
- Une portion de **matière grasse de bonne qualité** (huile d’olive et/ou colza, noix) : **1 cuillère à soupe soit 10ml** pour l’apport en bons acides gras (oméga 9/oméga 3), le transit et la vitamine E.
- Une portion de **fruits crus et/ou cuits** (pas indispensable à chaque repas) : **100g** (figues, bananes, raisins, cerises), **150g** (pomme, pêche, poire, ananas, mangue, abricot, kiwi...), **250g** (fraises, framboises, myrtilles, groseilles, mûres) pour les fibres, le transit, la satiété, les vitamines, les minéraux et l’apport hydrique.
- **De l’eau !!**

Une journée équilibrée contient :
- Des féculents à chaque repas
- Des légumes à volonté
- Une **portion minimum de VPO**
- **3 produits laitiers minimum** dont 1 fois maximum du fromage
- **3 fruits maximum** dont au moins une fois un fruit cru
- **20 à 40ml de bonnes matières grasses**
- **1,5 litre d’eau « de boisson »**
Les « plus » de la journée :
- Du beurre : 10g maximum
- De la crème : 30g maximum soit 1 cuillère à soupe (à 15% de préférence)
- Du sucre : 25g grand maximum au total par jour
- L'alcool : 2 verres de vin pour une femme, 3 pour un homme
- Le chocolat : 1 à 2 carrés en supprimant éventuellement le fruit

Un autre plaisir :
- Une part de tarte en dessert : supprimer les féculents du repas et le fruit
- Un biscuit au goûter : aucun changement mais suivre ses sensations
- Une viennoiserie au goûter : pas de matière grasse rajoutée au dîner et moins de féculents
- Une part de gâteau : idem
- Une crème dessert : remplace le produit laitier ET le fruit

Dans la semaine il nous faut...
- 2 fois des légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots sec, fèves) pour les fibres, les minéraux et le fer
- 4 fois du poisson dont 2 fois du poisson gras (sardines, maquereaux, hareng, truite...) pour les bons acides gras (oméga 3) ET la vitamine D
- 2 fois de la viande rouge pour le fer
- Une semaine sur deux : des abats, pour le fer

... il faut se limiter dans la semaine :
1 viennoiserie maximum (le dimanche matin, en supprimant le beurre)
1 pâtisserie maximum (tarte sucrée ou salée, feuilletés sucrés ou salés, quiches...)
1 friture maximum (beignets, poisson et calamars panés, légumes frits, accras, frites, nuggets...)
2 crèmes desserts maximum
2 fois de la viande grasse maximum (agneau, mouton, côte de bœuf, côte de porc, steak à 15 et 20% MG, boulettes de viande, hachés de veau)
1 fois de la charcuterie maximum (saucissons, merguez, chipolatas, saucisses diverses, chair à saucisse, rillettes, pâtés...)

Le but n'étant pas d'arriver au maximum à chaque fois et bien entendu de ne pas cumuler tous les « maximum » la même semaine. Ce sont des « bonus », il faut en profiter occasionnellement sachant que les plaisirs occasionnels sont bien meilleurs lorsqu'ils savourés dans une atmosphère détendue, en prenant le temps de bien mastiquer.

L'alimentation doit rester un plaisir : pas de panique s'il y a eu un « extra »
Repas copieux le midi ou goûter copieux : Le soir, faites léger avec une salade de crudités, une cuillère à café d'huile de colza et un yaourt nature.
Repas copieux prévue le soir : Il ne s’agit pas de s’affamer le midi au risque de tout dévorer le soir venu ! Une viande maigre avec beaucoup de légumes, 100g de féculents complets (le tout cuit avec très peu ou sans matière grasse), un laitage non sucré. Vous pouvez garder le fruit cru pour la collation.