

LES CATEGORIES D'ALIMENTS

LES FECULENTS

Les féculents c'est quoi ?

Ce sont des aliments d'origine végétale. Nous pouvons les classer en 3 catégories : les **céréales**, les **légumineuses** et les **tubercules** ainsi que tous leurs dérivés. Toutes les préparations à base de ces éléments (en majorité) sont considérées comme des féculents.

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur élevée en glucides complexes (amidon)

Plus précisément :

Céréales :

- Epeautre
- Seigle
- Orge
- Avoine
- Riz
- Blé
- Maïs
- Millet
- Sarrasin

- Quinoa

Tubercules :

- Pomme de terre
- Patate douce
- Panais
- Topinambour
- Manioc
- Igname

Légumineuses :

- Lentilles (corail, blonde, brune)
- Pois chiche,
- Pois cassé
- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Flageolets
- Fèves

Les dérivés :

- Toutes les farines (de blé blanche, semi-complète ou complète, de sarrasin, de pois chiche, maïzena, de châtaigne..)
- Semoule
- Boulghour
- Polenta
- Pâtes fraîches et sèches
- Tous les pains, biscottes, craquottes, pains suédois, pain de mie, wasa, weetabix,
- Perle de blé
- Tapioca
- Flocons d'avoine
- Wrap
- Feuille de brick
- Pain muffin, pain au lait, brioche, pâte à tarte, crêpe, gaufre, viennoiseries (croissant, pain au chocolat viennoise), céréales sucrées du petit déjeuner, galette de riz
- Chips, gnocchi, frite, purée de pomme de terre
- Houmous
- Plats cuisinés base de féculents (lasagne, ravioli, quiche, tarte...)

Consommation : cuit, chaud, froid, dans un plat composé, nature, en gratin, plat en sauce...

Recommandations :

Tous les jours et à chaque repas

LES LEGUMES

Qu'est ce qui les caractérise ?

Leur richesse en eau, vitamines et fibres.

Nous pouvons y retrouver :

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| - Artichaut | - Champignon | - Petit pois |
| - Asperge | - Cœur de palmier | - Poireau |
| - Aubergine | - Concombre | - Poivron |
| - Betterave | - Cornichon | - Radis |
| - Bette | - Courges (toutes : | - Rutabaga |
| - Brocoli | potiron, potimarron, | - Salades (toutes : |
| - Butternut | citrouille...) | laitue, feuille de |
| - Cardon | - Courgette | chêne, roquette, |
| - Carotte (orange, | - Crosne | mâche...) |
| jaune, violette) | - Endive | - Pousses de soja |
| - Céleri | - Epinard | - Salsifis |
| - Cerfeuil | - Fenouil | - Tomates |
| - Choux de Bruxelles | - Haricots verts et | |
| - Chou-fleur | beurre | |
| - Chou rouge, blanc, | - Navet | |
| vert | - Pâtisson | |

Consommation : cru (crudité), cuit, dans des plats composés, nature, en purée, soupe, gratin, en salade, en guise d'entrée/plat ou dessert (on peut en intégrer à certains gâteaux)

Recommandations :

2 à 3 portions par jour

(Exemple : 1 entrée de crudités + 2 portions chaudes)

LES FRUITS

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur en eau, fibres, vitamines et sucre (fructose). Ce dernier point les différencie des légumes.

Nous pouvons y retrouver :

- | | | |
|-------------------------|------------------------|----------------|
| - Ananas | - Goyave | - Framboise |
| - Banane | - Litchi | - Cassis |
| - Raisin (blanc, rouge) | - Mirabelle | - Mandarine |
| - Cerise | - Clémentine | - Groseille |
| - Pomme | - Kiwi | - Pomelo |
| - Poire | - Abricot | - Melon |
| - Fruit de la passion | - Pêche | - Pastèque |
| - Figue | - Prune | - Nectarine |
| - Kaki | - Papaye | - Orange |
| - Grenade | - Myrtille | - Fraise |
| - Mangue | - Citron jaune et vert | - Pamplemousse |

Consommation : crus, cuits, en compote, salade, dans un plat salé, dans des gâteaux,

Recommandations :

2 à 3 portions par jour

LES VPO

(viande, poisson, œuf)

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur élevée en protéines. En fonction de l'animal une quantité variable de lipides (gras) de plus ou moins bonnes qualités.

Les viandes

<u>Volaille</u>	<u>Viande noire :</u>	<u>Viande blanche :</u>	<u>Viande rouge :</u>
- Dinde	- Biche	- Porc	- Agneau
- Canard	- Chevreuil	- Volaille	- Bœuf
- Pintade	- Sanglier	- Veau	- Cheval
- Poulet	- Caille	- Lapin	- Mouton

Les poissons :

- Anchois	- Hareng lotte	- Omble-chevalier
- Cabillaud	- Saumon	- Raie
- Daurade	- Thon	- Truite
- Eperlan	- Rouget	- Saint-pierre
- Lieu	- Maquereau	- Turbot
- Bar	- Sole	- Morue
- Congre	- Colin	- Espadon
- Eglefin	- Flétan	
- Merlu	- Sandre	

Fruits de mer et crustacés :

- Bulot	- Coquille saint jacques
- Langoustine	- Coques
- Crabe	- Huitre
- Calamar	- Moule
- Crevette	- Poulpe
- Homard	

Et les **œufs** sous toutes leurs formes

Nous pouvons également trouver des protéines dans les **végétaux**, notamment dans le quinoa, tofu, soja. Mais aussi dans les céréales et légumineuses à conditions de les associer afin qu'elles soient mieux assimilées par l'organisme.

Consommation : cuit, cru (notamment pour certains poissons), dans des plats composés, gâteaux (pour les œufs)

Recommandations :

1 à 2 portions par jour

(variable en fonction de l'âge, activité physique)

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont issus de la traite animale, essentiellement de la vache. Nous pouvons également trouver des laitages produits à partir du lait de chèvre, buffle, brebis..

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur en calcium et en protéines notamment. En fonction du produit nous pouvons également retrouver plus ou moins de lipides (gras) et de glucides (sucre : lactose)

Plus précisément ?

- Lait (écrémé, demi écrémé, entier)
- Yaourt nature
- Fromage blanc
- Petit suisse
- Faisselle
- Fromage (tous les fromages)

Les dérivés :

- Yaourt aux fruits ou aromatisé
- Entremet maison
- Flan
- Riz ou semoule au lait

Le beurre et la crème proviennent également du lait mais sont beaucoup plus riches en matière grasse et pauvres en calcium, c'est pourquoi ils n'entrent pas dans cette catégorie d'aliment.

Consommation : en dessert petit déjeuner, associer à des plats salés (quiche, sauces) ou sucrés (gâteaux, crêpe, pancake...)

Recommandations :

2 à 3 portions par jour

(variable en fonction de l'âge et éventuels troubles de santé)

LES MATIERES GRASSES

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur élevée en lipides (gras)

D'origine animale :

- Beurre
- Graisse de canard et d'oie
- Crème fraîche

D'origine végétale

- Huile de cuisson : d'olive, de tournesol, coco
- Huile d'assaisonnement : colza, noix, lin, pépin de raisin...
- Oléagineux : amandes, noix, noisette, pistache, noix de cajou, noix du brésil, cacahuète...

Dérivés :

- Mayonnaise
- Lait de coco
- Margarine

Consommation : cru, cuit, dans des préparations sucrées ou salées

Recommandations

A chaque repas, en petites quantités

(1 à 2 càs d'huile pour les repas – 10/15g de beurre)

LES PRODUITS SUCRES

Qu'est ce qui les caractérisent ?

Leur teneur élevée en glucides simples

Différents types de sucres :

- Sucre blanc/roux/de canne /de coco
- Miel
- Sirop d'agave
- Sirop d'érable

Mais aussi :

- Confiture
- Gelée
- Pâtes de fruits
- Pâte à tartiner
- Gâteaux
- Cacao
- Chocolat
- Caramel

Consommation : brut, dans les préparations sucrées et salées

Recommandations :

En petites quantités
(aliments plaisir)

LES BOISSONS

Eau plate :

- Cristalline
- Hépar
- Contrex
- Mont roucou
- Eau du robinet
- Evian
- ...

Eau gazeuse :

- Perrier
- Salvetat
- Vichy

Boissons chaudes

- Thé
- Tisane
- Café

- Cappuccino
- Chocolat chaud
- Chicorée

Boissons alcoolisées :

- Vin (blanc, rouge, rosé)
- Bières
- Whisky
- Vodka
- Cidre
- Rhum
- ...

Boissons sucrées :

- Soda (coca, pepsi, orangina, ice tea...)
- Sirop
- Jus de fruits
- Boissons énergétiques (redbull, monster..)

Recommandations :

Eau : 1,5 à 2L par jour minimum (variable en fonction de la température, activité physique ou sportive)

Boissons sucrées : le moins possible

Alcool : pas tous les jours (2 verres maximum)

EN RESUME :

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05-17719-A



Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

