

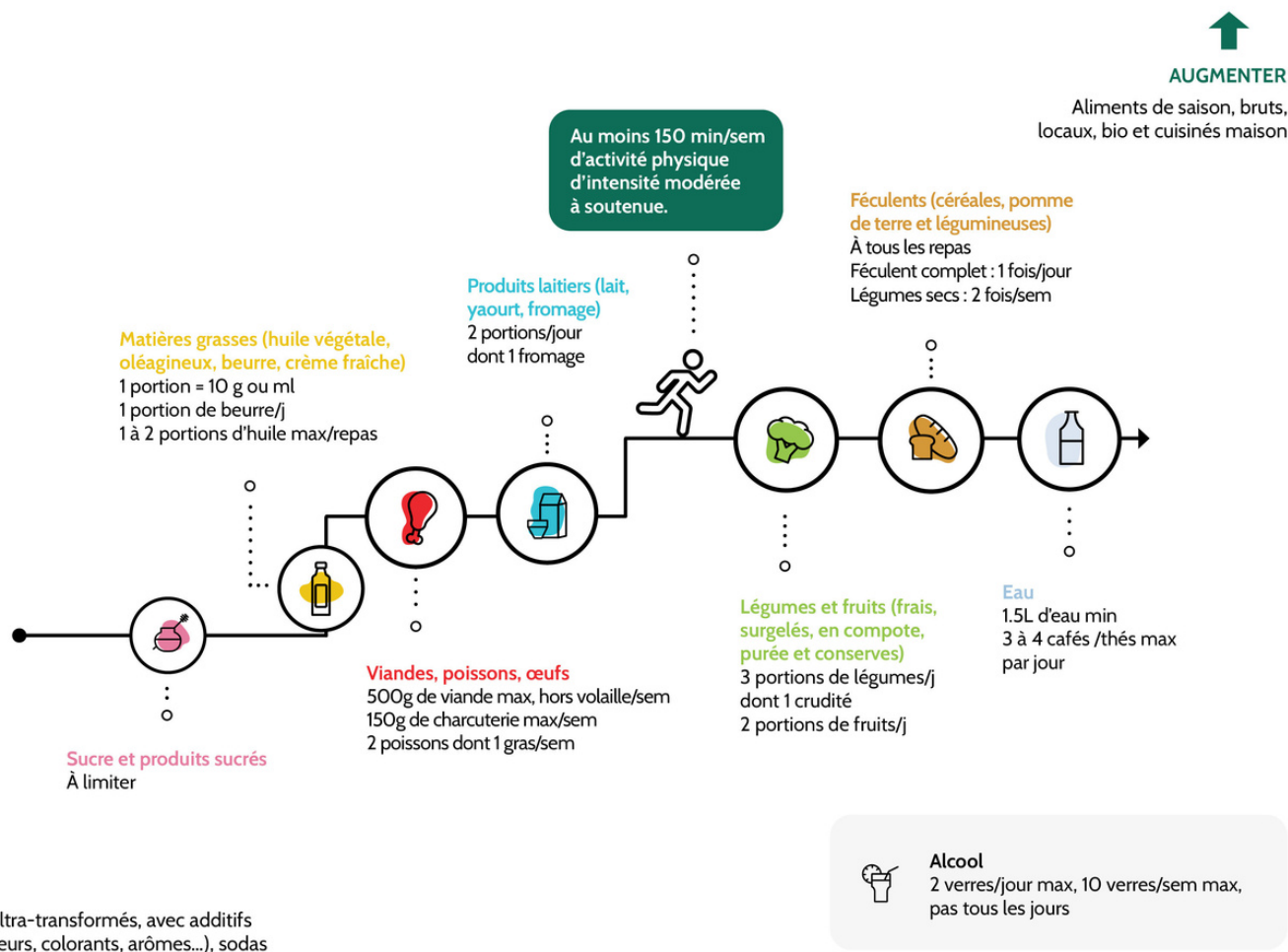
Bien s'organiser pour mieux manger

Manger équilibré c'est :

- Manger des aliments de toutes les familles d'aliments dans la journée
- Varier au sein de chaque famille d'aliments
- Manger en quantité adaptée à ses besoins grâce à l'écoute de ses sensations

1

Les familles d'aliments et les recommandations nutritionnelles



2

Les conseils généraux à garder en tête aux repas

- Mesurez votre faim de 1 à 10 avant de manger (5 ou 6 /10 = meilleur moment).
- Mangez dans un endroit calme avec peu de distractions (ni musique, ni TV, ni téléphone).
- Prenez le temps de manger (au moins 20 min), de mastiquer et mangez en conscience pour observer vos sensations (faim, rassasiement, satiété). Si vous êtes rassasié(e), préférez prendre votre dessert en collation pour éviter le coup de pompe suite à un déjeuner trop consistant (fractionnement).

3

Créez votre plan alimentaire

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
DÉJEUNER	Légumes Féculent Viande Fruit	Crudité Légumes Féculent Volaille Entremets	Légumes Féculent Viande Fruit	Crudité Légumes Féculent Végétarien Fromage	Crudité Légumes Féculent Poisson blanc Laitage	Crudité Légumes Féculent Oeuf Laitage	Crudité Féculent Viande Entremets
DÎNER	Crudité Légumes Féculent Oeuf Laitage	Crudité Légumes Féculent Végétarien Fromage	Légumes Féculent Poisson gras Fromage	Légumes Féculent Volaille Fruit	Légumes Féculent Végétarien Fruit	Crudité Légumes Féculent Charcuterie Fruit	Crudité Légumes Féculent Végétarien Fruit

4

Créez vos semaines de menus et faites vos courses en fonction

A partir du plan alimentaire, remplacez les familles d'aliments par des aliments. Exemple :

Légumes
Féculent
Viande
Fruit

→

Fondue de poireaux
et boulgour
Rôti de porc
Poire

Pour créer vos menus :

- Listez vos plats préférés.
- Sortez vos livres de cuisine.
- Utilisez des applications pour trouver des idées de menus et recettes : Appétia, 750 g, Marmiton, Easy Menu Planner, MenuHebdo, Faciliste, Youmiam, Veggup, Jow.

Certaines vous génèrent automatiquement la liste de courses, pratique !

Aux courses :

- Emportez votre liste pour penser à tout, gagner du temps et maîtriser votre budget.
- Pour diminuer la consommation de produits ultra-transformés, gardez en tête la méthode : ABC (moins d'Additifs, plus de Brut, liste d'ingrédients Courte).
- Si besoin, aidez-vous du nutri-score pour comparer deux produits de la même catégorie, ou encore, d'applications : Siga, Scan Up, Open Food Facts, Kwalito...

Pour équilibrer vos recettes :

- Intégrez systématiquement des légumes à vos repas.
- Suivez les recommandations en matières grasses : une cuillère à soupe d'huile max par personne et par repas.
- Diminuez ou remplacez les quantités de sucres ajoutés : par des fruits ou de la compote par exemple.



5

Passez en cuisine !

Pour gagner du temps et manger "fait maison" le plus souvent possible, préparez vos repas à l'avance :

- cuisinez en grande quantité pour avoir des restes consommables le lendemain ou le sur-lendemain et congelez le surplus quand c'est possible.
- préparez des bases de légumes et de féculents, que vous n'avez plus qu'à composer dans votre assiette.
- pensez aux surgelés et conserves non cuisinées, de poissons, de légumes, de légumineuses déjà cuites pour gagner en rapidité.
- découvrez le batch cooking : méthode d'organisation pour cuisiner plusieurs ingrédients ou repas en 1 session de cuisine.