

Alimentation équilibrée et diversifiée

Objectifs

- Couvrir tous les besoins nutritionnels du corps
- Prévenir les carences et maintenir un bon métabolisme
- Favoriser un poids stable et une bonne santé générale
- Profiter d'une alimentation variée, plaisante et durable

1. Les grands groupes d'aliments

Pour un bon équilibre, consommer chaque jour :

Fruits et légumes (1/2 de l'assiette)

- Riches en fibres, vitamines, minéraux
- Objectif : **5 portions/jour**
- Varier les couleurs : vert, orange, rouge, violet...

Protéines (1/4 de l'assiette)

Pour les muscles, la satiété et le métabolisme.

Sources :

- Viandes maigres, volailles
- Poissons, œufs
- Légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots)
- Tofu, tempeh, produits végétaux
- Objectif : **1 à 2 sources par jour**

Féculents et céréales (1/4 de l'assiette)

Sources :

- Riz complet, quinoa, pâtes complètes
- Pommes de terre, patate douce
- Flocons d'avoine
- Pain complet ou aux céréales
- Objectif : **à chaque repas selon l'appétit**

Produits laitiers (2 à 3/jour)

Sources de calcium et vitamine D.

Exemples : yaourt, fromage blanc, lait, fromage en quantité modérée.

Matières grasses (petite quantité)

Indispensables mais en quantités contrôlées.

Privilégier :

- Huile d'olive, colza, noix
- Amandes, noix, graines

Éviter :

- Fritures, charcuteries grasses, pâtisseries industrielles

2. Hydratation

- **1,5 L d'eau/jour minimum**
- Boissons à limiter : jus, sodas, alcool
- Après chirurgie bariatrique : **boire en dehors des repas**

3. Les principes d'un repas équilibré

1. **Assiette équilibrée :**
 $\frac{1}{2}$ légumes + $\frac{1}{4}$ protéines + $\frac{1}{4}$ féculents+ produit laitier + fruit
2. **Manger lentement**, mastiquer longuement
3. **S'arrêter à la satiété**
4. **Varier les aliments et les couleurs**
5. **Éviter les aliments ultra-transformés**