

Les bienfaits d'une alimentation équilibrée



de la théorie à la pratique

VOTRE LIVRET VOUS ACCOMPAGNE

-  Les groupes alimentaires p3
-  Chaque petit pas compte p6
-  Comment composer une assiette équilibrée p7
-  Je m'organise p9
-  Quiz p10
-  Idées recettes p11
-  Réponses du quiz p23

LES GROUPES ALIMENTAIRES

Produits sucrés



Matières grasses



Produits laitiers
et protéines



Fruits et légumes



Féculents



Eau



La pyramide alimentaire est un schéma qui représente les différents groupes d'aliments pour un équilibre alimentaire. En bas de la pyramide sont les aliments les plus importants, en haut de la pyramide les aliments à consommer occasionnellement.



L'eau

L'eau est indispensable pour notre organisme. Le corps est composé d'environ 60 % d'eau. Pour vous hydrater tout au long de la journée, il est recommandé de boire 1,5 à 2 L par jour (hors café et thé). Pensez à amener une gourde avec vous.



Les féculents

Ils sont riches en glucides. Ils apportent de l'énergie indispensable aux muscles, aux organes et au cerveau. On les consomme à chaque repas. Les féculents complets sont intéressants, ils apportent plus de fibres, de vitamines et minéraux. Ils permettent de se rassasier et évite le grignotage entre les repas.



Les fruits et les légumes

Les légumes sont riches en fibres, vitamines et minéraux et sont gorgés d'eau. Vous pouvez les consommer à volonté, frais, en conserve ou surgelés. On privilégie les légumes de saison plus riches en vitamines et minéraux. Pour les fruits vous pouvez en consommer 2 à 3 portions par jour.



Les protéines

Ce sont les constituants de base du corps. Elles permettent de construire, d'entretenir et d'assurer le renouvellement des tissus cellulaires (muscles, sang, peau, organes...):

- d'origine animales (viande, poisson, œuf) : elles ont un bon effet satiétogène. Recommandations : 0,8 à 1g/kg de poids corporel/jour.
- d'origine végétales : haricots rouges, lentilles (vertes, corail...), pois chiches, flageolets, tofu...

Les légumes secs apportent de bonnes protéines mais ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, pour cela associer un légume sec à un féculent permet une bonne complémentation en protéines.

Exemples d'association : semoule pois chiches, riz haricots rouges ou lentilles riz.

Il est important d'avoir un bon apport en protéines. Notez qu'il n'est pas obligatoire de consommer des protéines animales à chaque repas.

Les matières grasses (lipides) :



Les huiles : elles ont toutes un apport énergétique élevé (90 kcal pour une cuillère à soupe). Chacune a sa spécificité, il convient donc de les varier.

L'huile permet d'améliorer la digestion en lubrifiant le colon et permet une meilleure absorption des vitamines A, D, E, K.

Utiliser l'huile de colza, de cameline ou de lin pour l'assaisonnement apporte des oméga 3.

Les oméga 3 ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

L'huile d'olive en fin de cuisson et/ou en assaisonnement apporte des oméga 9.

Les produits laitiers



Lait, yaourt, fromage blanc, fromage : ils apportent des protéines, des vitamines (A, B2, B5, B15) et des minéraux (zinc, phosphore, iode, potassium, magnésium et calcium).

1 à 2 produits laitiers par jour.

1 portion de fromage par jour.

Les produits sucrés



Il s'agit d'aliments plaisir. Ce sont des « calories vides » car ils n'apportent ni minéraux ni vitamines, au contraire leur consommation régulière puise dans les réserves en vitamines et minéraux de l'organisme pour les dégrader.

On les consomme occasionnellement pour le plaisir, si possible en fin de repas pour limiter le pic glycémique.

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

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 ↘



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



L'alcool

À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

COMPOSER UNE ASSIETTE EQUILIBREE

3

PROTEINES ANIMALES OU VEGETALES

Viande, poisson, oeuuf, ou légumes secs

1 FRUIT ENTIER



1 LAITAGE

1 à 2 par jour



1

LÉGUMES

1/2 assiette crus et cuits



MATIERES GRASSES

1 cuillère à soupe d'huile



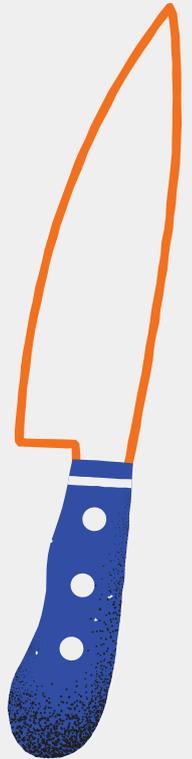
2

DES FÉCULENTS

1/4 de l'assiette : riz, pâtes, pommes de terre, quinoa

* Les règles d'or pour une alimentation équilibrée à petit budget

- Je m'organise
 - Je fais une liste des plats que j'aime
 - Je crée mon menu pour la semaine
- Je cuisine pour plusieurs repas
- J'ai toujours dans mes placards :
 - Du riz, des pâtes, des lentilles
 - Une sauce tomate
 - Des conserves : sardines, maquereaux, thon, haricots rouge...
 - Des épices, des herbes
- Solutions anti-gaspi:
 - Application type "too good to go"
 - Les supermarchés font des promotions quand la DLC* est courte (produit qui périmé le jour même ou le lendemain).



Pour plus d'idées repas, je consulte les sites internet :

- <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/>
- <https://menumaker.fr/>

*DLC: date limite de consommation



QUIZ

Vrai ou faux

- 1 Le pain et les pâtes font grossir.
- 2 Le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait.
- 3 Un jus d'orange fraîchement pressé apporte les mêmes bienfaits qu'une orange.
- 4 L'huile d'olive est moins grasse que le beurre.
- 5 Les légumes en conserve et surgelés sont aussi bons que les légumes frais.



Réponses à la fin du livret

Brochettes de légumes

Ingrédients : Pour 10 brochettes

10 tomates cerises
½ concombre
10 olives
Feta
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Origan
Pics en bois



Préparation :

1. Laver le concombre, le couper en cubes
2. Laver les tomates cerises
3. Couper la feta en cubes
4. Sur chaque pic mettre une tomate cerise, un cube de concombre, une olive, un cube de feta.
5. Assaisonner avec un peu d'huile, sel et origan.
6. Laisser mariner



Notes :

Avec les mêmes ingrédients vous pouvez faire une salade

Poêlée de légumes, semoule & pois chiches

Ingrédients : (2 pers)

200g de semoule
1 courgette
1 carotte
1/2 poivron
1 gousse d'ail
1 petite boîte de pois chiches
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Epices : paprika, cumin
Sel, poivre



Préparation :

1. Hacher l'oignon et l'ail, les faire revenir à la poêle quelques minutes avec une cuillère à soupe d'huile.
2. Laver les légumes, peler la carotte, la couper en cubes.
3. Couper le poivron, l'épépiner, le couper en lanières.
4. Couper la courgette en cubes.
5. Ajouter les légumes dans la poêle, ajouter les épices, faire cuire à feu doux pendant 25 minutes, assaisonner : sel, poivre en fin de cuisson.

Notes :

Le mélange pois chiches et semoule apporte un bon apport en protéines, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter de viande à ce plat.

Dahl de lentilles corail aux haricots verts et riz

Ingrédients : (1 pers)

80g de lentilles corail
60g de riz semi-complet
1/2 oignon
1 carotte
200g de haricots verts en conserve
100ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre, épices à curry, ail en poudre

Préparation :

1. Rincer puis égoutter les lentilles corail.
2. Éplucher les légumes. Émincer l'oignon et l'ail.
3. Rincer puis couper les carottes en rondelles (ou les râper).
4. Faire bouillir de l'eau dans une casserole (penser à couvrir).
5. Dans une autre casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y ajouter l'oignon émincé et la carotte.
6. Faire cuire à feu moyen pendant 3 à 5 minutes en remuant régulièrement.
7. Ajouter l'ail et les épices à curry, cuire 1 à 2 minutes en remuant régulièrement.
8. Ajouter ensuite les lentilles corail, le lait de coco, la pulpe de tomate et 1 cuillère à café de concentré de tomate.
9. Mélanger puis porter à ébullition avant de baisser le feu.
10. Laisser mijoter 20 à 30 minutes à feu doux.
11. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée. Égoutter le riz.
12. 5 minutes avant la fin, ajouter les haricots verts en conserve égouttés aux lentilles
13. Saler et poivrer en fin de cuisson.



Œuf cocotte aux champignons

Ingrédients : (1 pers)

1 à 2 œufs
1/2 échalote
75-100g de champignons frais
(ou en conserve)
1 cuillère à soupe de crème
fraîche
1 cuillère à café d'huile ou de
beurre
Sel, poivre, herbes ou épices au
choix
Fromage à rapé (optionnel)

Préparation :

1. Éplucher puis couper l'échalote en petits dés.
2. Rincer rapidement puis égoutter les champignons avant de les couper en lamelles.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile (ou le beurre) à feu moyen puis ajouter l'échalote.
4. Surveiller et remuer de temps en temps.
5. Quand l'échalote commence à devenir translucide, ajouter les lamelles de champignons.
6. Saler, poivrer et mélanger.
7. Faire cuire quelques minutes pour une légère coloration des champignons.
8. Ajouter la crème fraîche avec les épices / herbes au choix et cuire 1 minute supplémentaire.
9. Casser soigneusement et un à un les œufs dans un bol ou un autre récipient adapté au micro-onde.
10. Ajouter les champignons (et le fromage râpé)
11. Faire cuire au micro-onde pendant 1 à 2 minutes selon le nombre d'œufs.
12. Vérifier la cuisson et ajouter 10 secondes si nécessaire.



Houmous

Ingrédients:

250g de pois chiches cuits
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de purée de sésame
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de cumin moulu
Jus de citron
Sel, paprika

Préparation :

1. Sortir les pois chiches de la conserve et les égoutter. Garder quelques pois chiches pour la décoration.
2. Dégermer et couper l'ail en morceaux.
3. Dans un mixeur, mettre les pois chiches, la purée de sésame, l'ail et le jus de citron.
4. Mixer, ajouter l'huile au fur et à mesure.
5. Assaisonner de cumin et sel.
6. Décorer de quelques pois chiches et de paprika.
7. Mettre au réfrigérateur jusqu'au service.



Notes :

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Wrap viande hachée, haricots rouge



Ingrédients : (1 pers)

2 wraps
¼ d'oignon
100g de viande hachée
¼ de poivron rouge
1 petite boîte d'haricots rouges
1 petite boîte de maïs
Quelques feuilles de salade
Paprika, origan
Sel, poivre
Huile d'olive

Préparation :

1. Eplucher l'oignon, l'émincer, laver le poivron, le couper en fines lanières.
2. Dans une poêle, faire revenir quelques minutes l'oignon dans un peu d'huile.
3. Ajouter le poivron, laisser cuire une dizaine de minutes.
4. Ajouter la viande hachée, et le paprika
5. Quand la viande est bien cuite, ajouter les haricots rouges et le maïs (égouttés préalablement)
6. Assaisonner avec un peu d'huile, sel et origan.
7. Réchauffer les wraps quelques secondes au micro-ondes. Les fourrer avec l'ensemble des ingrédients

Fajitas poulet & poivron

Ingrédients : (1 pers)

2 wraps
1/4 d'oignon
1 blanc de poulet
1 poivron rouge
1/2 avocat
Citron vert
Cumin, paprika,
Sel, poivre
Huile d'olive



Préparation :

1. Réaliser une marinade : dans une assiette, mettre les épices : cumin, paprika avec le jus de citron, une cuillère à soupe d'huile, saler et poivrer.
2. Couper le poulet en petits cubes, le mélanger à la marinade et le mettre au frigo.
3. Eplucher l'oignon, le couper en petit morceaux, laver le poivron, le couper en lanières.
4. Faire revenir l'oignon à feu moyen dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile.
5. Une fois transparent, ajouter le poivron, laisser cuire une dizaine de minutes. Réserver.
6. Cuire le poulet dans la même poêle.
7. Ecraser l'avocat, le mettre dans le wrap et ajouter la préparation.

Pizza aux légumes & fromage de chèvre

Ingrédients : (2 pers)

1 pâte à pizza

De la pulpe (ou de la sauce) de tomate

1 oignon

Au choix : champignons, courgettes, poivrons...

1/2 bûche de chèvre (taille moyenne)

Basilic, herbes de Provence, origan...

Poivre ou épices



Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Éplucher l'oignon. Rincer les légumes s'ils sont frais (ou égoutter les conserves).
3. Couper les légumes en lamelles.
4. Les faire revenir à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement (oignons, poivrons, courgettes selon l'épaisseur des morceaux).
5. Couper la bûche de chèvre en rondelles ou en cubes.
6. Dérouler la pâte à pizza sur une plaque spéciale four, en gardant le papier cuisson dessous.
7. Étaler quelques cuillères à soupe de pulpe ou de sauce tomate sur la pâte.
8. Ajouter des herbes aromatiques et d'éventuelles épices.
9. Répartir les lamelles d'oignons puis les autres morceaux de légumes sur la pizza.
10. Ajouter les morceaux de fromage de chèvre.
11. Enfourner et cuire pendant environ 15 minutes (selon les indications de l'emballage de la pâte à pizza), en bas du four. Surveiller.
12. Servir bien chaud avec une portion de salade assaisonnée.

One pot pâtes aux légumes et au poulet

Ingrédients : (2 pers)

125g de pâtes sèches (soit 1/4 d'un paquet de 500g)
1 à 2 petites échalotes
4 carottes
180 à 200g de filet de poulet
1 cuillère à soupe d'huile
1/4 de cube de bouillon de volaille
1 gousse d'ail
Herbes, épices
Sel, poivre



Préparation :

1. Éplucher l'échalote ainsi que les carottes. Rincer à l'eau froide.
2. Couper les légumes en petits cubes (ou utiliser une râpe pour les carottes).
3. Couper les filets de poulet en gros cubes.
4. Faire chauffer l'huile dans la casserole à feu moyen. Y ajouter les morceaux de légumes. Les faire colorer quelques minutes en remuant régulièrement.
5. Ajouter les morceaux de poulet, les faire légèrement colorer.
6. Ajouter les pâtes, le 1/4 de cube de bouillon.
7. Verser de l'eau froide à la hauteur des ingrédients.
8. Couvrir et porter à ébullition à feu vif, puis baisser le feu et faire mijoter pendant 10 minutes à feu moyen à découvert.
9. Remuer de temps en temps. Vérifier la cuisson et si besoin, ajouter un peu d'eau chaude pour poursuivre la cuisson.

Verrine de fruits, fromage frais & spéculoos

Ingrédients : (1 pers)

1 pot de fromage blanc (ou de yaourt)

1/2 sachet de sucre vanillé

2 biscuits secs (spéculoos, petits beurrés...)

1 poire

Jus de citron

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc ou le yaourt avec le sucre vanillé. Réserver au frais.
2. Rincer puis éplucher la poire.
3. La couper en cubes. Les citronner pour éviter que la chair ne noircisse.
4. Mettre le fromage blanc ou yaourt sucré dans un bol ou un ramequin.
5. Y déposer ensuite des morceaux de poires.
6. Au dernier moment, concasser 1 à 2 biscuits au-dessus des fruits.



Notes :

La recette est réalisable avec tout type de fruits ou de biscuits secs.

Une cuillère à café de miel peut remplacer le sucre vanillé.

On peut mélanger un peu de sucre avec les fruits, cela fera ressortir leur jus.

Crumble aux pommes

Ingrédients : (1 pers)

50g de farine
25g de poudre d'amande
25g de sucre
10g de beurre (pas trop froid)
250g de pommes à cuire
10g de sucre
10g de beurre
Jus de citron
Sel

Préparation :

1. Dans un saladier, verser la farine avec la poudre d'amande, le sucre (25g) et une pincée de sel.
2. Incorporer 10g de beurre (coupé en dés), du bout des doigts jusqu'à obtenir une chapelure grossière.
3. Réserver au frais.
4. Éplucher les pommes, vider le cœur et couper en gros cubes. Dans un bol, citronner les cubes de pommes pour éviter qu'ils ne noircissent.
5. Faire fondre 10g de beurre dans une poêle à feu moyen. Lorsqu'il devient mousseux, ajouter le reste du sucre (10g), quelques gouttes de jus de citron et mélanger.

6. Ajouter les cubes de pommes et mélanger à nouveau.
7. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes deviennent tendres.
8. Répartir les fruits cuits dans 2 bols puis essuyer la poêle.
9. Verser la pâte à crumble dans la poêle et cuire sur feu moyen/vif pendant 10 minutes environ, en mélangeant régulièrement.
10. Quand le crumble est doré, verser sur les fruits.

Notes :

Ces variétés de pommes sont les plus adaptées à cette recette : Ariane, Elstar, Golden, Reine des reinettes.



Smoothie fraise banane

Ingrédients :

200g de fraises
1 banane
10 cl de lait ou de l'eau



Préparation :

1. Laver et équeuter les fraises.
2. Peler et couper la banane en rondelles.
3. Dans un blender, mettre les fraises, la banane et le lait.
4. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Notes :

Avec des bananes mûres, il n'y a pas besoin d'ajout de sucre

Mousse au chocolat

Ingrédients : (4 pers)

150 g de chocolat pâtissier
150 ml de jus de pois chiches
2 cuillères à soupe de sucre en poudre
1 pincée de fleur de sel

Préparation:

1. Couper le chocolat en morceaux, le placer dans un bol et le faire fondre au bain marie (placer le bol au-dessus d'une casserole d'eau chaude). Le laisser refroidir.
2. Récupérer le jus de pois chiches, le battre, il va s'épaissir comme des blancs d'œufs, ajouter en filet le sucre en poudre.
3. Incorporer délicatement le jus de pois chiche monté dans le chocolat refroidi.
4. Ajouter une pincée de sel, remuer délicatement.
5. Mettre la préparation dans les ramequins et les placer au réfrigérateur pendant 1h.



Réponses du quiz

1. **Faux.** Ce qui peut faire grossir c'est la quantité que l'on consomme et l'accompagnement : sauce par exemple. Ils apportent de l'énergie (glucides). C'est notre carburant principal. Le pain complet est plus intéressant que le pain blanc, il a plus de fibres, vitamines et minéraux.
2. **Faux.** Le chocolat noir est moins sucré mais il est plus gras. Ils sont équivalents niveau calories, un conseil choisissez celui que vous aimez.
3. **Faux.** Le jus doit être bu rapidement après avoir été pressé pour conserver la vitamine c qui s'oxyde à l'air libre. Je conseille de consommer un fruit entier qui apporte des vitamines et des fibres qui ralentissent l'absorption du sucre. Le jus n'a plus de fibres, uniquement le jus du fruit (sucre) qui augmente rapidement le taux de sucre dans le sang (la glycémie), gardez les jus pour le plaisir. (un verre par jour).
4. **Faux.** Les huiles contiennent 100% de gras (lipides), elles apportent des vitamines. Le beurre contient 82% de lipides. A consommer de préférence cru pour l'apport en vitamine A.
5. **Vrai.** En conserve ou surgelés, les techniques de fabrication permettent le maintien des vitamines et minéraux. Ils peuvent même être plus intéressants qu'un légume frais qui reste une semaine dans le frigo !



Ce livret a été préparé par:

Les résidents, les équipes ALFI et Mme Anne-Laure Possard Diététicienne, avec la participation de Mme Thyda Tan Diététicienne, grâce à une subvention de la Direction Interdépartementale de l'Hébergement du Val de Marne.

**Association pour le Logement des Familles et des Isolés
L'ALFI est une association de l'économie sociale et solidaire du**

