

L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat ! Qu'est qu'un repas équilibré ?

Idées reçues

Les gens ont encore la notion que alimentation et équilibre sont synonymes de restriction ou concession.

Au contraire, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) insiste bien sur la notion de plaisir, convivialité et gastronomie.

Rien n'est interdit. Associer équilibre et plaisir se définit par manger de tout en quantité suffisante et en adéquation avec son activité physique. Il vous suffit d'agrémenter le tout par une pointe de convivialité grâce à un repas en famille ou entre amis et le tour est joué !

Equilibre alimentaire = la santé dans l'assiette

L'équilibre alimentaire permet de conserver la santé et de maintenir un poids stable tout au long de l'année. Contrairement aux régimes, l'équilibre alimentaire est basé sur la notion de se faire des petits plaisirs tous les jours plutôt que de se restreindre toute la semaine pour finalement se jeter sur les aliments compensateurs !

Il faut savoir que l'équilibre se définit sur une journée voire sur une semaine. Il ne sert à rien de culpabiliser si vous faites un repas riche le midi car vous pouvez encore vous rattraper au repas du soir ...

Comment équilibrer ses repas ?

Pour pouvoir composer un repas équilibré, il vous suffit de faire un repas avec tous les groupes d'aliments :

- 1 à 2 portions de fruits et légumes
- 1 portion de féculents
- 1 portion de Viande - poisson ou œufs
- 1 portion de produits laitiers
- 1 portion de matières grasses
- Et si vous le souhaitez 1 portion de produits sucrés
- De l'eau

Concrètement, dans l'assiette on obtient :

- 1 salade de courgette et tomates cerises avec vinaigrette
- Magret de canard au miel et riz basmati
- 1 part de Saint nectaire
- 1 nectarine
- De l'eau

Maintenant que vous détenez les clés de l'équilibre alimentaire, il ne vous reste plus qu'à vous y mettre désormais.