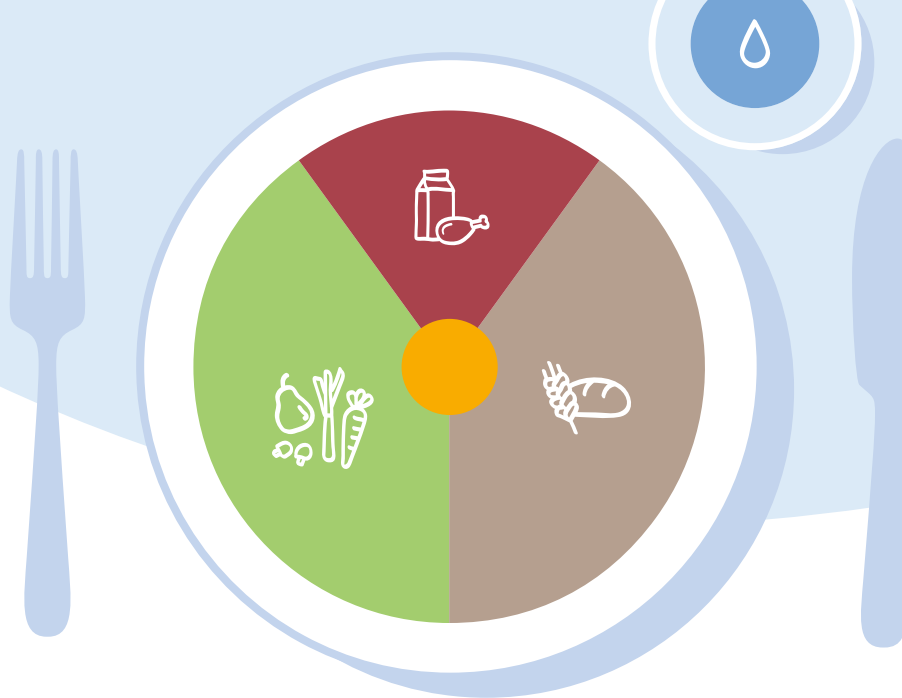




## L'alimentation sur mesure

L'assiette montre à quoi peut ressembler une alimentation saine et équilibrée avec la répartition adéquate des différents groupes d'aliments lors d'un repas optimal.

### Légumes

Par exemple: aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignons, chou kale, chou pointu, chou rouge, chou-fleur, chou-rave, choux de Bruxelles, concombre, côte de bette, courge, courgette, endive, épinards, fenouil, haricots, oignon, oignon doux, oignon nouveau, panais, petits pois, poireau, radis, rampon, salade pommée, tomate

### Fruits

Par exemple: abricot, coing, fruits rouges, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

### Produits laitiers

Par exemple: babeurre, cottage cheese, fromage à pâte dure, fromage à pâte molle, fromage à raclette, fromage frais, fromage pour salade (de type fêta), lait, mélange de fromages à fondue, mozzarella, petit-lait, ricotta, Sbrinz, séré, yogourt

### Légumineuses et autres protéines végétales, œufs, viande et poisson

Par exemple: agneau, blanc de poulet, bœuf, charcuterie cuisée de poulet, émincé, escalope, filets de perche, hachis, haricots rouges/blancs, lapin, lentilles jaunes/rouges, œufs, pois chiches, poisson cru/cuit, porc, seitan, tempeh, tofu, viande séchée

### Produits céréaliers et pommes de terre

Par exemple: amarante, boulgour, châtaignes, couscous, flocons d'avoine, millet, pain bis, pain complet, pain croustillant, pain de seigle, patates douces, pâtes, petit pain multicéréales, petits pains au lait, polenta, pommes de terre, pommes de terre bleues, quinoa, riz, riz complet, spaghetti complets, spätzli, tresse

### Fruits à coque, graines, huiles et matières grasses

Par exemple: beurre, beurre à rôtir, crème, crème acidulée, graines, huile de colza, noisettes, noix

### Boissons

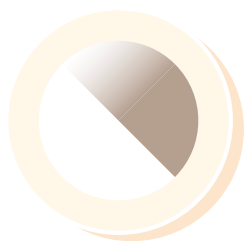
Eau, eau minérale, tisane aux herbes, aux fleurs et aux fruits

**La répartition des groupes d'aliments dans l'assiette peut changer selon le mode de vie, le niveau d'activité et la situation de vie. Comment adapter les quantités des différents composants à ses besoins? Voici quelques exemples:**



### **Fruits et légumes**

- ↑ Augmentez la part de fruits et de légumes dans l'assiette si vous souhaitez perdre du poids.
- ↓ Diminuez la part de fruits et de légumes si vous souhaitez prendre du poids ou avez peu d'appétit.



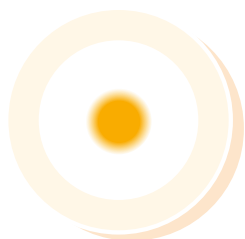
### **Groupe d'aliments fournisseurs de glucides**

- ↑ Augmentez la part d'aliments riches en glucides dans l'assiette si vous êtes sportive, souhaitez prendre du poids ou avez peu d'appétit.
- ↓ Diminuez la part d'aliments riches en glucides si vous souhaitez perdre du poids.



### **Groupe d'aliments fournisseurs de protéines**

- ↑ Augmentez la part d'aliments riches en protéines dans l'assiette si vous êtes sportive, avez peu d'appétit ou souhaitez perdre du poids. Il est conseillé aux personnes âgées, aux enfants, aux adolescent·es et aux femmes enceintes et allaitantes de consommer plus de protéines.



### **Groupe d'aliments fournisseurs de lipides**

- ↑ Augmentez la part d'aliments riches en lipides dans l'assiette si vous souhaitez prendre du poids.
- ↓ Diminuez la part d'aliments riches en lipides si vous souhaitez perdre du poids.



## Mon alimentation sur mesure

**Mon petit-déjeuner:**

---

---

---

**Mon dîner:**

---

---

---

**Mon souper:**

---

---

---

# Tous les composants sont-ils présents dans l'assiette?

Faites le point



Fruits et légumes



Produits laitiers, légumineuses et autres protéines végétales, œufs, viande, poisson



Produits céréaliers, pommes de terre



Fruits à coque, graines, huiles et matières grasses



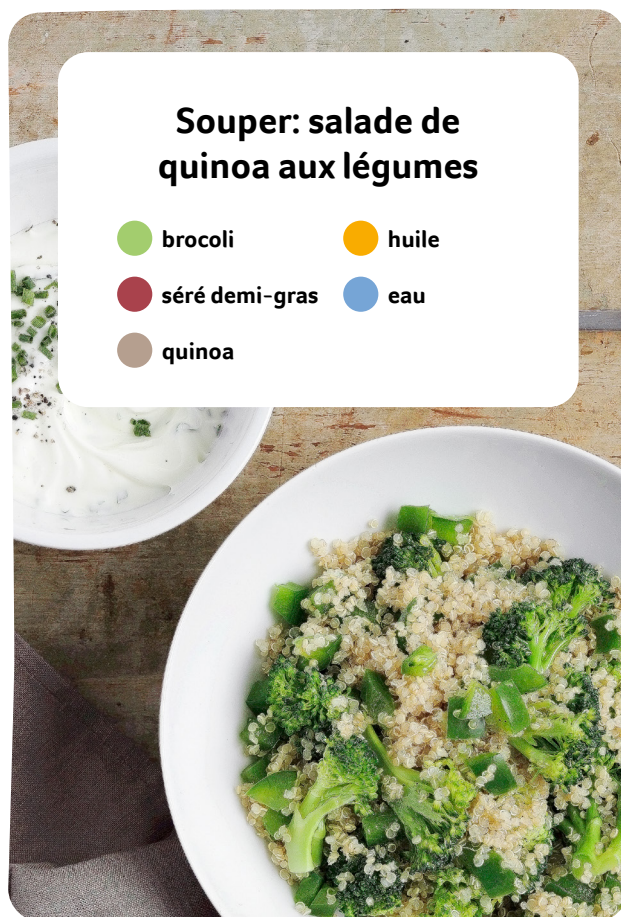
Pour accompagner: une boisson

## Exemple d'une journée avec trois repas



### Petit-déjeuner: porridge aux fruits

- fruits rouges
- noisettes
- lait
- tisane aux fruits
- flocons d'avoine



### Souper: salade de quinoa aux légumes

- brocoli
- huile
- séré demi-gras
- eau
- quinoa



### Dîner: tortilla aux légumes et aux pommes de terre

- carottes, courgettes
- beurre
- œufs
- eau
- potatoes



Les liens vers les sources sont disponibles sur notre site internet  
[swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure](https://swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure)

swissmilk