

swissmilk Newslaiter



La planification des repas

Partie 2 · août 2014



À midi et à quatre heures

Un repas de midi oublié ou mal pensé, et déjà l'après-midi s'annonce plus pénible. Il suffit pourtant de savoir comment pour composer de délicieux dîners équilibrés. Les ingrédients: des légumes, des protéines, un féculent et une portion de lait – la deuxième de la journée. Enfin, si l'on mange peu à midi et tard le soir, il est judicieux de s'octroyer un goûter. Bon appétit!

swiss
milk

Suisse. Naturellement.



Enfin midi!

Refaire le plein d'énergie

Même ceux qui prennent un déjeuner ou un dix-heures équilibré connaissent ce phénomène à l'approche de midi: les performances faiblissent, la concentration s'amenuise, la résistance physique et psychique diminue. Avant le dîner, la glycémie est basse et les réserves d'énergie sont épuisées. Le corps et l'esprit ont besoin de reprendre des forces.

Une pause permet de se reposer, un dîner équilibré aide à refaire le plein d'énergie afin d'entamer l'après-midi avec élan. À la maison, au bureau ou à la cantine, c'est se rendre un bien mauvais service que de se jeter sur un mets calorique. Après un tel repas, l'apathie et la fatigue sont en effet inévitables.

Un dîner équilibré composé de légumes, de viande ou de poisson et de céréales complètes redonne des forces à l'organisme. Si le temps presse, on peut par exemple acheter quelque chose au take-away et compléter ce repas par une portion de légumes, de salade ou de fruits. Ainsi, le dîner est vite avalé, et malgré tout équilibré. Le repas de midi est aussi l'occasion de consommer une deuxième portion de lait afin de profiter de ses bienfaits pour la ligne. Les produits laitiers, pourtant peu énergétiques, ont de fait un bon pouvoir rassasiant.



«Un repas équilibré pour reprendre des forces à midi.»

Gare au fast-food!

Vraiment malsain?

Le fast-food, c'est bien pratique: il s'achète rapidement et se mange sur-le-champ, sans grande préparation. Ah, si seulement le fast-food ne rimait pas avec remords et bourrelets! Un repas sur le pouce équilibré, c'est pourtant possible.

La restauration rapide a mauvaise réputation. Non sans raison, car souvent, les repas pris sur le pouce sont riches en calories, en glucides et en lipides; ils contiennent aussi trop de sel et trop peu de fibres. De plus, le fast-food va souvent de pair avec une consommation accrue de sucreries et de sodas au détriment des fruits et légumes.

Or, qui connaît ces écueils peut aussi les contourner:

- Complétez votre repas sur le pouce par des légumes, de la salade ou des fruits.
- Agrémentez la salade de graines, afin d'en augmenter la teneur en fibres.
- Optez pour des céréales complètes, par exemple du pain complet pour les sandwiches.
- Variez les plaisirs en mangeant, par exemple, des macaronis au fromage ou une pita le lundi, et une poêlée de légumes ou un potage le mardi.
- De temps en temps, emportez un lunch fait maison. Ainsi, vous déterminez vous-mêmes les ingrédients qui entrent dans sa composition.
- Compensez vos écarts éventuels en faisant très attention à l'équilibre des autres repas de la journée: mangez par exemple une salade et du fromage à souper.
- Octroyez-vous un goûter si vous avez peu mangé à midi. Des fruits, des bâtonnets de légumes, un yogourt nature ou quelques crackers au blé complet sont des choix intelligents.

Bien choisir pour ne pas avoir faim

Qu'elles proviennent du rayon frais ou d'un take-away, les portions standard sont souvent très généreuses et leur valeur énergétique est supérieure aux quantités recommandées pour un repas principal. Les mets plus petits ont, en général, une teneur en énergie plus appropriée. Il suffit de les associer à des légumes et à une portion de lait pour obtenir un repas équilibré. Cependant, la taille des portions n'est pas le seul danger: si la faim vous tenaille à l'approche de midi, vous



risquez de manger trop. Il est dès lors important de manger quelque chose le matin, soit pour le petit-déjeuner, soit à la pause de dix heures.

De temps en temps, pour le plaisir

Les plats à l'emporter ne sont pas foncièrement bons ou mauvais. Ce qui compte, c'est la composition et l'équilibre des repas sur une plus longue période, une semaine entière par exemple. Qui accorde de l'importance à ces aspects, mène une vie active et fait de l'exercice peut aussi, de temps à autre, s'accorder un repas «malsain» dans un fast-food.



Quelle quantité?

Votre main vous le dira!

Quelle est la taille d'une portion? Si l'on posait cette question à dix individus, on obtiendrait sans doute dix réponses différentes. À vue d'œil, chacun interprète différemment ce qui est peu ou beaucoup.

Faut-il donc sortir le verre gradué ou la balance de cuisine à chaque repas? Non, il y a plus simple: la main est un fidèle repère pour mesurer la taille d'une portion, qui correspond à une poignée. Les enfants mangent moins – leurs mains sont plus petites. Les adultes ont besoin de portions plus généreuses – leurs mains sont plus grandes.

Des légumes à profusion

La taille des portions revêt moins d'importance pour certains groupes d'aliments que pour d'autres. Pour les légumes et la salade, elle ne joue presque aucun rôle. Comme les légumes contiennent beaucoup d'eau et peu de calories, ils remplissent bien l'estomac. On peut donc en manger des portions généreuses. Cette règle vaut aussi pour les aliments riches en protéines (la viande, le poisson, le lait, les produits laitiers et les œufs), car ils rassasient durablement.

Des douceurs avec modération

Il en va autrement des aliments riches en glucides, c'est-à-dire les fruits, le pain, les céréales, les pâtes et bien sûr les sucreries et les pâtisseries. Les glucides ont une influence sur la glycémie; ils provoquent la libération d'insuline et passent dans les cellules adipeuses si l'exercice physique est insuffisant. Les fruits et les fécu-

lents ne sont pas pour autant «mauvais»; ils apportent aussi des vitamines, des minéraux et des fibres à l'organisme. Mais il vaut la peine de surveiller la fréquence à laquelle on les consomme et la taille des portions. Il ne s'agit bien sûr pas d'appliquer à la lettre les recommandations nutritionnelles au quotidien. L'important est plutôt d'en tenir compte en moyenne hebdomadaire.

La main comme repère

Quantités recommandées

- Légumes et fruits: une poignée (1 chou-rave, 1 poivron, 1 pomme, 1 poire, 3 pruneaux).
- Petits fruits, salade ou légumes coupés: former un bol avec les deux mains.
- Féculents: une poignée de pommes de terre, riz, pâtes ou céréales cuits.
- Pain: une tranche grande comme la paume de la main.
- Viande et poisson: une portion de la taille de la paume de la main.

Autres repères pour mesurer une portion:

- Eau, lait et jus de fruit coupé d'eau: un verre de 2 dl.
- Laitages: un pot de yogourt (180 g), de séré ou de cottage cheese (200 g).
- Fromage: un morceau de la taille d'une boîte d'allumettes (environ).
- Œufs: 2 à 3 unités.
- Beurre, beurre à rôti, huile de colza et crème: une cuillère à soupe.

La planification des repas

À quoi faut-il faire attention?

Que l'on emporte son repas de midi ou que l'on mange à la cantine ou au restaurant, l'essentiel est d'avoir des repas variés et équilibrés. Avec un peu de planification, cela devient plus facile!

Voici un test tout simple pour déterminer si un repas est équilibré:

- Contient-il des légumes en suffisance, peut-être une salade?
- Contient-il un produit laitier?
- Contient-il un aliment protéique rassasiant (viande, poisson, œufs ou légumineuses)?
- Contient-il une portion de matière grasse (beurre, huile de colza ou noix)?
- Avez-vous opté pour des produits aux céréales complètes?
- Avez-vous opté pour de l'eau minérale ou des tisanes plutôt que pour des sodas?

Préparer des doubles portions

Lorsqu'on est aux fourneaux, autant doubler les quantités: cela ne demande pas plus de travail, mais permet de gagner du temps au prochain repas, qu'il suffira de réchauffer. De plus, on peut aussi accommoder les restes ou les combiner entre eux.

Peu de mouvement = moins de glucides

Qui bouge peu et passe la majeure partie de ses journées sur une chaise a besoin de moins de pain, de pâtes et de riz qu'une personne exerçant un travail très physique ou pratiquant régulièrement un sport. En revanche, chez les personnes physiquement actives, une consommation élevée de glucides n'a pas d'effet néfaste sur la santé.



Trop peu mangé à midi?

Le goûter est un petit en-cas dont le but est d'aider à tenir jusqu'au souper. Qui mange assez le midi, a des apports suffisants en protéines et prend son souper à une heure pas trop tardive n'a généralement pas besoin d'une collation à quatre heures. Le cas échéant, les chips, les biscuits, les sodas et les douceurs ne sont pas des bons choix.

Vous trouverez des idées de bonnes collations sur:

www.swissmilk.ch/recettes

Un effet protecteur

Le lait est l'allié des dents

Le lait et les produits laitiers contiennent certes un sucre, le lactose, mais il n'est pas cariogène. Durant la fermentation des produits laitiers, le calcium forme un complexe avec d'autres composants du lait. Celui-ci a un effet favorable sur la plaque dentaire bactérienne. Cela prévient la déminéralisation des dents et provoque même la reminéralisation des lésions existantes.

Le lait et les produits laitiers

À chaque repas

Il ne devrait pas y avoir de repas sans produits laitiers. Ceux-ci ont en effet de nombreux atouts:

- ils fournissent de bonnes protéines, du calcium et de la vitamine D,
- ils n'entravent pas la digestion,
- ils sont rassasiants et pauvres en énergie,
- ils se combinent facilement avec des légumes, des pommes de terre ou des fruits.

À quatre heures aussi, les produits laitiers sont des collations idéales. Voici des idées de combinaisons gagnantes:

- un frappé avec des fruits de saison,
- un yogourt agrémenté de fruits frais et des zwiebacks complets,
- une pomme fourrée au séré et aux noix,
- une tranche de pain complet avec du beurre et du fromage,
- du séré, des fruits frais et des galettes croustillantes.



Est-ce bien mûr?

De saison et de la région

La plupart des foyers suisses préfèrent les aliments du pays. Reste à connaître la saison des différents fruits et légumes. Ici, les choses se compliquent: beaucoup de gens ne savent pas à quelle période de l'année mûrissent les tomates suisses, ou quand trouver des cerises ou du raisin suisse au supermarché. Tel est le résultat d'un sondage représentatif mené par le WWF. Les hommes ont plus de peine que les femmes, et les jeunes plus de peine que les plus âgés à donner la bonne réponse. Connaître les fruits et les légumes de saison est important d'un point de vue écologique, mais pas seulement. En effet, les fruits ont beaucoup plus de goût et sont plus riches en nutriments s'ils sont récoltés à maturité. Pour savoir à quelle période mûrissent les produits du pays, il suffit de consulter les tableaux des saisons.

Pour télécharger les tableaux des saisons
www.swissmilk.ch/recettes > Tableaux des saisons



Cherchez le logo Suisse Garantie!

Les denrées marquées de ce logo sont produites et transformées en Suisse, dans des conditions respectueuses de l'environnement et des animaux et sans recours au génie génétique. Le respect de ces consignes est régulièrement contrôlé.

Du lundi au dimanche

À la maison, au travail ou au restaurant

Lundi

À toute vitesse

Fromage au poivre
poêlé sur lit de salade



Mardi

Pour le pep

Potage de légumes aux
haricots blancs



Mercredi

Au bureau

Duo de chou rouge
et de chou frisé avec
blancs de poulet



Jeudi

Avec des pâtes

Penne sauce aux
aubergines



Vendredi

Au restaurant

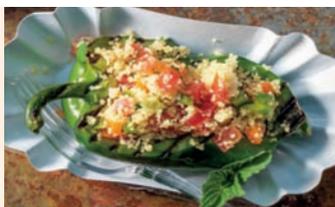
Poisson, riz citronné
et épinards



Samedi

À l'emporter

Poivrons farcis au
couscous



Dimanche

En famille

Bouilli de bœuf sur
lit de carottes et
betteraves tièdes



3 fois par jour

Le lait et les produits laitiers

Trois portions de lait ou de produits laitiers couvrent
deux tiers des besoins journaliers en calcium.

Trois portions, c'est par exemple:

- un verre de lait (2 dl),
- un pot de yogourt (180 g) ou de séré (200 g)
- et un morceau de fromage à pâte dure (40 g).

Recettes à télécharger:

www.swissmilk.ch/nutrition

> Publications > Newslaiter

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Le prêt-à-manger



Des idées saines et rapides pour se restaurer en route ou au bureau. Pour commander les cartes de recettes: commande@swissmilk.ch ou 031 359 57 28.

N° art. 143159F

Plus d'idées pour le midi: www.swissmilk.ch/recettes

Newsleter

Pour commander des exemplaires supplémentaires de la Newsleter: commande@swissmilk.ch ou 031 359 57 28.

Références et ouvrages complémentaires

Publications diverses

- «Schnellgerichte als Teil einer gesunden Ernährung», Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011
- «Früchte und Gemüse – saisonal geniessen», www.wwf.ch
- «Nüsse, Kernen und Ölsaaten – gesundheitlicher Wert», H.-H. Martin, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013
- «Syndrom X oder Ein Mammot auf den Teller!», N. Worm, 2008
- «Wie viel Proteine braucht der Mensch?», P. M. Suter, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2011
- «Das Protein-Kraftpaket», Food Today, 2001
- «Proteine sind lebensnotwendig», Food Today, 2005
- «Kohlenhydrate», European Food Information Council EUFIC, 2012
- «Die Bedeutung der Kohlenhydrate im Sport», P. C. Colombani, P. E. Ballmer, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2009
- «Mehr Fett!», U. Gonder, N. Worm, 2010

Publications de Swissmilk

- «Dîners sains, simples et rapides», Newsleter, 2009
- «Comment planifier vos repas?», Documentation low carb, 2012
- «Quelle est la taille d'une portion?», Le Menu, 2012
- «Les dix-heures et les quatre-heures», Newsleter, 2009
- «Le lait et les protéines. En forme à chaque étape de la vie», Maillaiter, 2013
- «Tout ce que le lait contient de bon pour les os», Maillaiter, 2012
- «Les produits laitiers sont bons pour les dents. Effet préventif et régénérateur», Maillaiter, 2013

Impressum

© Swissmilk 2014
Éditeur: Swissmilk, Berne
Direction de projet: Susann Wittenberg,
BSc en écotrophologie, Swissmilk
Rédaction: Birchmeier Communications AG, Zoug
Graphisme: Monica Kummer, Baar
Photos: Dennis Savini Photography, Zurich/Swissmilk
Stylisme: Sarah Semrau, Zurich, et Katja Rey, Zurich
Vaisselle en page de titre: Globus
Traduction: Trait d'Union, Berne
Lithographie: Denz digital AG, Berne
Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl
N° article: 133094F

