



L'alimentation sur mesure

Composer des repas équilibrés

swissmilk

Impressum

© Swissmilk 2026

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk, Berne

Textes: Celina Kaelin, diététicienne désignée BSc, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Graphisme: Qturn GmbH, Bolligen

Photos: Stocksy, Swissmilk

Impression: Vögeli AG, Langnau i. E.

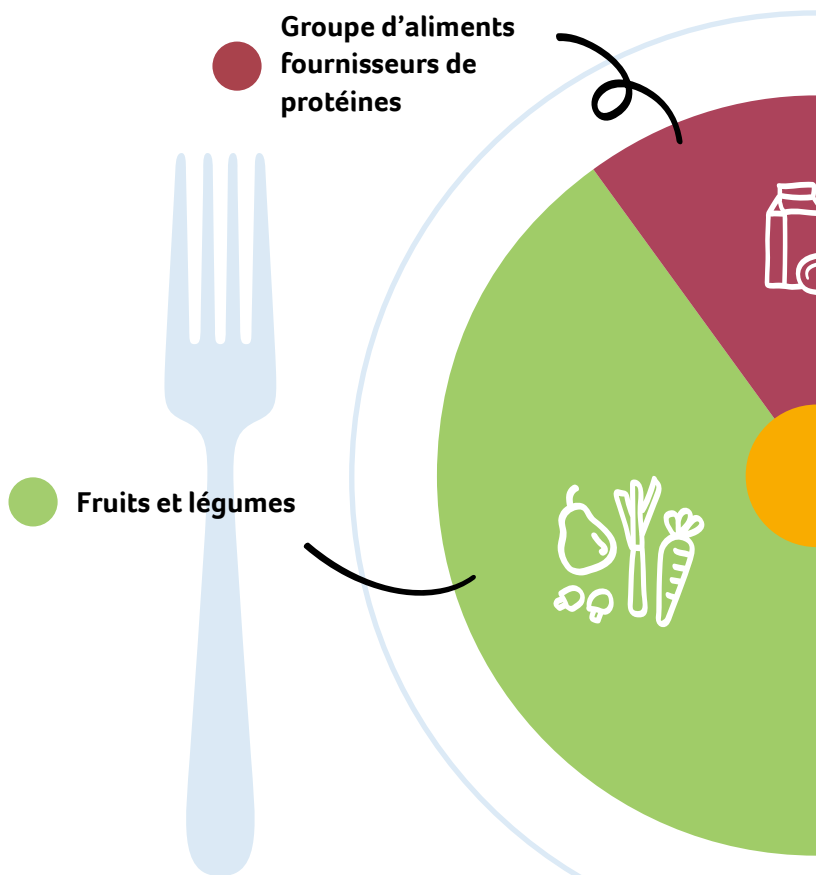
N° d'art.: 158645F

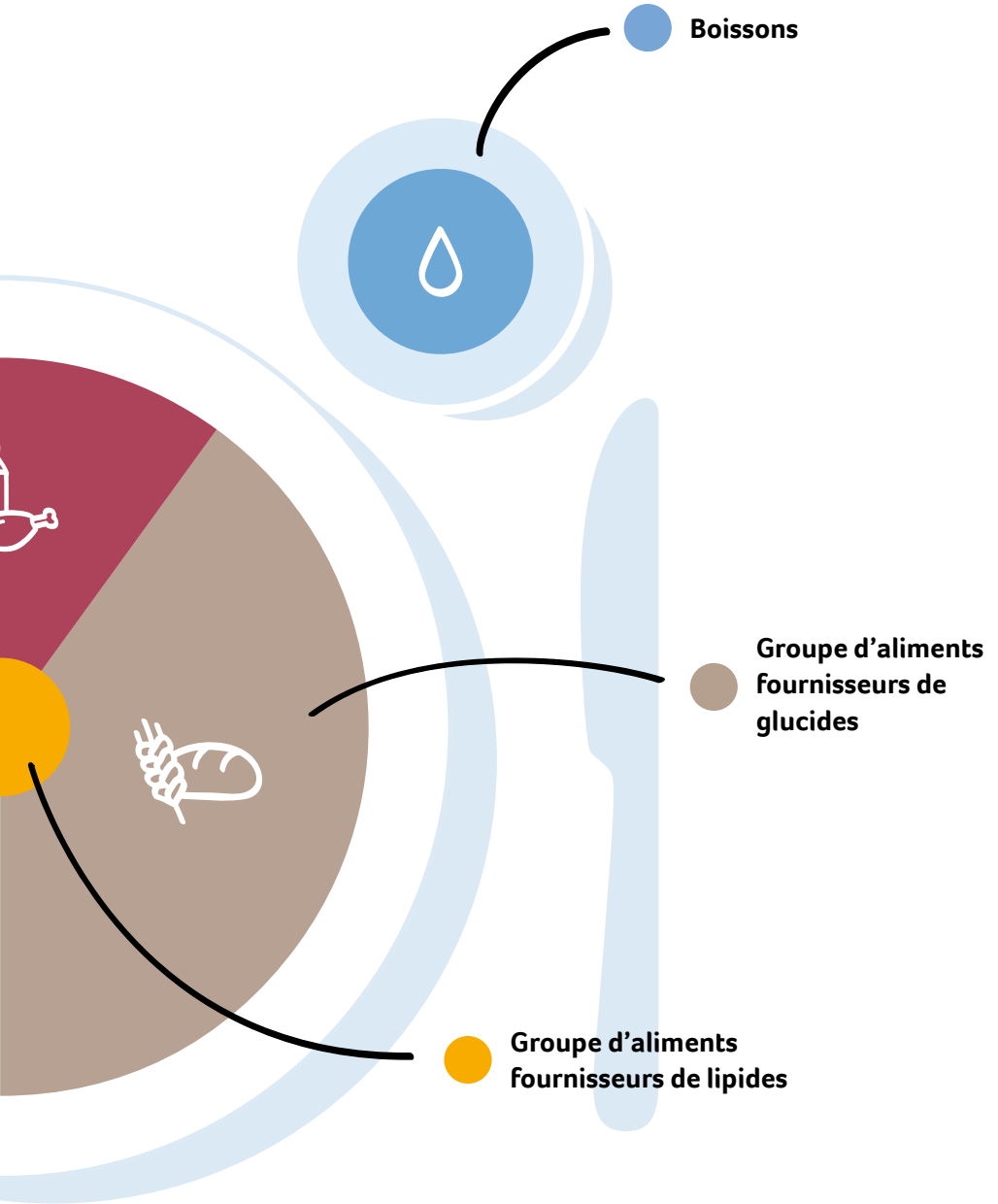
Sommaire

<hr/> L'alimentation sur mesure	4	<hr/> Boissons	14
<hr/> Fruits et légumes	8	<hr/> Recettes	15
<hr/> Groupe d'aliments fournisseurs de protéines	10	<hr/> Check	16
<hr/> Groupe d'aliments fournisseurs de glucides	12	<hr/> Activité physique et repos	18
<hr/> Groupe d'aliments fournisseurs de lipides	13	<hr/> Consultation avec un·e diététicien·ne ASDD	19

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.







Chère lectrice, cher lecteur,

Manger sain et équilibré n'est pas nécessairement compliqué. Il suffit de combiner trois composants à chaque repas: des fruits ou des légumes, des produits céréaliers ou des pommes de terre, ainsi que des aliments riches en protéines. Ajoutez une portion de beurre ou d'huile, et le repas est complet.



L'alimentation sur mesure
swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure



Les quantités peuvent être adaptées selon les besoins et le mode de vie. Avec le principe de l'alimentation sur mesure, les personnes qui souhaitent perdre du poids peuvent composer leurs repas en fonction de leurs préférences et de leurs besoins du moment. Une bonne portion de protéines est recommandée pour les personnes âgées, afin d'entretenir aussi longtemps que possible leur masse musculaire et osseuse. Les personnes très sportives ou exerçant une profession physiquement exigeante peuvent se servir plus copieusement de pain, de pâtes et d'autres produits similaires. En composant son alimentation sur mesure, on mange sainement, à sa faim et avec plaisir, tout en apportant à son corps de nombreux nutriments.

L'équipe Nutrition de Swissmilk

Sur notre site internet, vous trouverez des fiches de travail à télécharger pour chaque groupe d'aliments. Elles fournissent des informations claires sur les valeurs nutritionnelles des aliments, telles que les teneurs en protéines et en sucre, et donnent des conseils pratiques pour consommer davantage de légumes, s'hydrater suffisamment et combiner au mieux les aliments riches en protéines. Vous trouverez également des recettes adaptées ainsi que les sources de cette brochure.





Si vous souhaitez perdre du poids, les légumes et les aliments riches en protéines doivent occuper une plus grande place dans votre assiette, tandis que la consommation de glucides peut être réduite.



● Fruits



Par exemple:

abricot, coing, fruits rouges, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Privilégiez les fruits pauvres en sucre tels que les fruits rouges, la pomme, la poire et l'abricot.

Les fruits très sucrés tels que la banane, la figue, les cerises, le kaki ou le raisin sont à consommer occasionnellement et en petites portions.





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

Idéalement, les légumes et les fruits devraient représenter deux cinquièmes de l'assiette.



Quantité recommandée:

1 à 2 portions par repas principal, soit 120 à 240 g ou 1 à 2 poignées.



L'alimentation sur mesure

Groupe d'aliments fournisseurs de protéines

Dans un repas équilibré, les aliments riches en protéines occupent environ un cinquième de l'assiette.

Quantité recommandée:

1 portion par repas principal



Si vous faites beaucoup de sport ou souhaitez développer votre masse musculaire, vous pouvez accorder un peu plus de place à ce groupe d'aliments.

● Produits laitiers



Une portion équivaut à:

2 dl de lait, 150 à 200 g de yogourt, de séré ou de cottage cheese, 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure ou 60 g de fromage à pâte molle

Par exemple:

babeurre, cottage cheese, fromage à pâte dure, fromage à pâte molle, fromage à raclette, fromage frais, fromage pour salade, lait, mélange de fromages à fondue, mozzarella, petit-lait, ricotta, Sbrinz, séré, yogourt





Légumineuses et autres protéines végétales, œufs, viande et poisson

Une portion équivaut à:

60 g de légumineuses (poids cru), 120 g de sources de protéines végétales telles que le tofu, 2 à 3 œufs ou 100 à 120 g de viande et de poisson

Par exemple:

agneau, blanc de poulet, bœuf, charcuterie, cuisse de poulet, émincé, escalope, filets de perche, hachis, haricots, lapin, lentilles, œufs, pois chiches, poisson, porc, seitan, tempeh, tofu, veau, viande séchée

Privilégiez les produits à base de lait entier, car eux seuls fournissent toute la gamme des précieux acides gras.



L'alimentation sur mesure

Groupe d'aliments fournisseurs de glucides

Produits céréaliers, pommes de terre



Une portion équivaut à:

75 à 125 g de pain, 200 à 300 g de pommes de terre ou
45 à 75 g de flocons de céréales, de pâtes ou de riz (poids cru)

Par exemple:

amarante, boulgour, 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 (bleues), quinoa, riz, riz complet, spaghetti complets, spätzli, tresse

Privilégiez les produits à base de céréales complètes, car elles ont un bon effet rassasiant et stimulent la digestion.

Les aliments riches en glucides occupent environ deux cinquièmes de l'assiette.

Quantité recommandée:

1 portion par repas principal

Êtes-vous très active ou exercez-vous un métier physiquement exigeant? Si c'est le cas, la part de produits céréaliers et de pommes de terre peut être augmentée en conséquence.



L'alimentation sur mesure
Groupe d'aliments fournisseurs de lipides



Fruits à coque, graines, huiles et matières grasses

Les aliments riches en lipides complètent le repas: ils sont par exemple ajoutés lors de la préparation ou en garniture.

Une portion équivaut à:

10 g de beurre ou 2 cuillères à soupe (20 g) d'huile et 15 à 30 g de fruits à coque et de graines répartis tout au long de la journée

Par exemple:

beurre, beurre à rôti, crème, crème acidulée, graines, huile de colza, noisettes, noix

Réduisez votre consommation de lipides si vous souhaitez perdre du poids. Si votre objectif est de prendre du poids, vous pouvez consommer davantage d'aliments riches en lipides.





Boissons



Par exemple:

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

Privilégiez les boissons non sucrées telles que l'eau,
l'eau minérale et les tisanes aux herbes, aux fleurs et aux
fruits, car elles n'apportent pas de calories ni de sucre.



Chaque repas principal doit être accompagné
d'au moins un verre ou une tasse de 2 dl.





Vous avez besoin d'aide pour composer votre assiette?



Vous trouverez sur notre site internet des recettes variées et adaptées à différents besoins énergétiques. Idéal pour varier les plaisirs!



L'alimentation sur mesure
swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure



L'alimentation sur mesure

Check

Check Tout est dans l'assiette?

- ✓ Fruits et légumes
- ✓ Produits laitiers, légumineuses et autres protéines végétales, oeufs, viande et poisson
- ✓ Produits céréaliers, pommes de terre
- ✓ Fruits à coque, graines, huiles et matières grasses
- ✓ Boisson non sucrée

Prenez le temps de cuisiner: vous saurez ainsi exactement ce qu'il y a dans votre assiette. Les repas devraient être un moment de plaisir, à savourer dans le calme et dans une ambiance détendue.



Comment adopter une alimentation durable?

- ✓ Optez autant que possible pour des aliments non transformés lors de vos achats: ils contiennent moins d'additifs et nécessitent souvent moins d'emballage.
- ✓ Privilégiez les produits locaux: vous bénéficiez ainsi de trajets courts et soutenez l'agriculture locale.
- ✓ Utilisez autant que possible toutes les parties de l'animal lorsque vous consommez de la viande. C'est écologique et cela permet de varier davantage les menus.
- ✓ Évitez le gaspillage alimentaire en réutilisant les restes de manière créative et en les intégrant dans de nouveaux plats.



L'alimentation sur mesure

Activité physique et repos

Rester en mouvement...

30 minutes d'activité physique par jour, de préférence en plein air, font partie intégrante d'un mode de vie actif et contribuent au bien-être, à la santé et au maintien d'un poids stable. Les sports d'endurance améliorent la condition physique, tandis que le renforcement musculaire développe les muscles et favorise la combustion des graisses. Les personnes ayant un niveau d'activité physique plus élevé peuvent consommer davantage de produits céréaliers et de pommes de terre.

... et se reposer

Il est tout aussi important de prendre régulièrement des pauses pour se détendre et récupérer, et de veiller à dormir suffisamment d'un sommeil réparateur. En effet, le manque de sommeil et le stress perturbent l'équilibre hormonal, ce qui stimule l'appétit, provoque des fringales et favorise la prise de poids. Les personnes souvent stressées ou qui dorment mal ont plus de risques de souffrir de troubles physiques et psychologiques.





Consultation avec un·e diététicien·ne ASDD

Une alimentation équilibrée joue un rôle déterminant pour la santé. Vous souhaitez modifier vos habitudes alimentaires? Les diététiciens et diététiciennes ASDD peuvent vous soutenir dans votre démarche. Ils vous aident à identifier vos besoins et à mettre en œuvre les changements de comportement nécessaires. Leur approche tient compte non seulement de votre état de santé actuel, mais aussi de votre mode de vie, de vos préférences et de votre niveau d'activité physique.

Les coûts d'une consultation avec un·e diététicien·ne sont pris en charge par l'assurance-maladie si celle-ci est prescrite par un·e médecin. Vous trouverez une liste des professionnel·les reconnus ainsi que le formulaire de prescription diététique à l'adresse svde-asdd.ch.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Santé & saveur

Laubeggstrasse 68
CH-3006 Berne

marketing@swissmilk.ch
swissmilk.ch

Berne, mai 2026

© Swissmilk