



But :

- Améliorer la qualité des graisses consommées
- Viser un poids santé

Recommandations spécifiques :

Réduire la consommation de graisses saturées

En pratique...

Qualité

- 😊 Favoriser l'utilisation des huiles suivantes : noix, colza, olive. Les huiles de tournesol et d'arachide ont peu d'intérêt nutritionnel
- 😊 Les sources de graisses riches en oméga 3 ont un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire (poisson, noix)
- 😊 Favoriser les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : à la vapeur, au four, poêle antiadhésive
- 😊 Il n'y a plus de limitation pour la consommation d'œufs. Ces aliments sont à intégrer dans une alimentation équilibrée et variée
- 😞 Diminuer la consommation de viandes et plus particulièrement les viandes grasses (saucisses, charcuteries) et planifier des repas végétariens dans la semaine (tofu et légumineuses)
- 😞 Limiter la consommation d'alcool
- 😞 Les crèmes végétales, les margarines et autres graisses pour la cuisson (graisses de coco, beurre à rôtir, ...) n'ont pas d'intérêt nutritionnel

Quantité

- 😊 1 cuillère à soupe d'huile par personne et par repas, en variant le choix (colza, olive, noix) et éventuellement 10 à 20 g de beurre (utilisation à froid)
- 😊 Les poissons et fruits de mer sont recommandés au minimum 2 fois par semaine
- 😞 Limiter la consommation de viande à 4-5 portions par semaine (1 portion = 100-120 g)
- 😞 Limiter la consommation d'alcool : 1 verre de vin par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes. La consommation d'alcool n'est pas recommandée tous les jours
- 😞 Limiter la consommation de mets gras à 2-3 fois/semaine (fritures, mets panés, sauces à la crème, gratin à la crème, charcuteries, pâte feuilletée/brisée)
- 😞 Une portion de fromage correspond à 30 g pour un fromage à pâte dure et 60 g pour un fromage à pâte molle (maximum 45% de matières grasses)



Alimentation équilibrée

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux

Chaque jour 3 portions (à chaque repas).

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).

La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu

Chaque jour 1 à 2 portions.

Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50 g de légumineuses crues (associées à des céréales).

Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers

Chaque jour 3 portions.

Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses

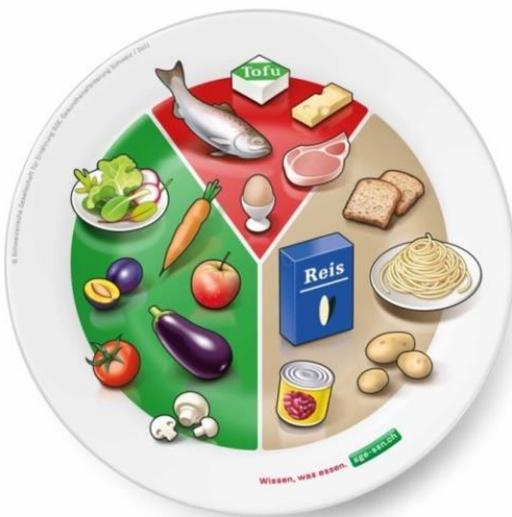
Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.

Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés

Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale



La Pyramide alimentaire



Références :

- Société suisse de nutrition
- OMS