



HUILES ET MATIÈRES GRASSES : en petites quantités

Il est recommandé d'utiliser 2 sortes d'huiles végétales de haute valeur nutritionnelle, afin de combiner les bienfaits des différents acides gras qu'elles contiennent. On associera, par exemple, huile de tournesol et d'olive, ou de colza et de maïs.

SUCRE ET SUCRERIES : avec plaisir mais modération

Source d'énergie rapide, nourriture du cerveau et de l'esprit, une petite gourmandise est aussi bonne pour le moral. Sachez craquer de temps en temps, avec modération et bonne conscience.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS : particulièrement digestes lorsqu'ils sont fermentés (ex. yogourt ou lait acidulé)

Le lait et les produits laitiers sont une excellente source de calcium. Associé à la vitamine D et à l'activité physique en plein air, le calcium est déterminant pour la formation et le maintien d'une ossature solide jusqu'à un âge avancé. De plus le lait et les produits laitiers apportent des protéines de bonne qualité.

VIANDE, POISSON, ŒUFS ET LÉGUMINEUSES : indispensables, mais sans excès

Ce groupe est riche en protéines de bonne qualité biologique. Elles sont utilisées en premier lieu pour la formation des muscles. Donnez la préférence aux viandes maigres.

PRODUITS À BASE DE CÉRÉALES ET POMMES DE TERRE : de l'énergie à bon compte

Les féculents devraient être présents à chaque repas sous forme de pain, pâtes, pommes de terre, riz ou autres céréales, en favorisant les céréales complètes pour leur apport en vitamines et en fibres alimentaires. La taille des portions augmentera selon la fréquence et l'intensité de l'activité physique.

Pour les sportifs et les diabétiques, le groupe des féculents sera placé au 2ème niveau de la pyramide alimentaire, au-dessus des boissons. Avec ce groupe d'aliments, les sportifs reconstituent leurs réserves énergétiques. Les diabétiques doivent favoriser la consommation d'aliments avec un index glycémique (IG) bas. L'IG est la mesure de l'évolution du taux de sucre dans le sang après la consommation d'aliments riches en glucides. Une valeur nettement en dessous de 100 (= IG du pain blanc) est à considérer comme idéale.

FRUITS ET LÉGUMES : en abondance

Au moins 5 fois par jour ! Cuits ou crus, congelés ou frais, comme il vous plaira.

Ce sont des aliments protecteurs, riches en vitamines, minéraux et substances végétales secondaires qui nous aident à nous protéger des maladies de civilisation. Les fibres alimentaires qu'ils contiennent contribuent à une bonne digestion et favorisent l'équilibre de la flore intestinale.

BOISSONS : aussi souvent que possible

Pour remplacer l'eau que nous éliminons, nous avons besoin d'au moins 1,5 litre de liquide par jour, de préférence sous forme d'eau ou de boissons non sucrées. Certaines eaux minérales sont également de bonnes sources de calcium (plus ou moins selon la source, par ex. Contrex et San Pellegrino). Un verre de vin ou de bière est convivial et bienvenu. Le vin rouge, dégusté en quantité modérée, contient même des substances végétales secondaires ayant un effet bénéfique sur notre santé.

Quantités quotidiennes recommandées pour un adulte

Aliments	Quantités recommandées	1 portion correspond à :
Légumes	3-4 portions	150-200 g de légumes cuits 100 g de salade mêlée 50 g de salade verte 2 dl de jus de légume
Fruits	2-3 portions	1 pomme, 1 banane, 3 prunes 1 bol de baies 2 dl de jus de fruit
Féculents	3-5 portions	50-80 g de pain (aux céréales complètes de préférence) 150 g de pâtes, riz, maïs 200 g de pommes de terre 50 g de céréales pour petit déjeuner, muesli
Lait et produits laitiers	2-3 portions	2 dl de lait 1 gobelet de yogourt/lait acidulé 250 g de séré 30 g de fromage à pâte dure 60 g de fromage à pâte molle
Viande, poisson, œufs et légumineuses	1-2 portions	80-120 g de viande 100-120 g de poisson 2 œufs 150 g de légumineuses 100-120 g de tofu
Huiles et matières grasses	3 portions maximum	Pour la sauce à salade : 10 g d'huile (2 c. à café) Pour la cuisson : max. 10 g d'huile ou de graisse à rôtir Pour les tartines : max. 10 g de beurre ou de margarine
Sucre et sucreries	A savourer avec modération	

ARD, 01.2003

Nutri-Pyramide

La pyramide alimentaire de Nestlé Suisse

Manger équilibré devient un jeu

De nombreux facteurs influencent notre comportement alimentaire : habitudes, besoins et envies personnels, état de santé, éducation et environnement social, publicité, offre du moment, etc. Manger équilibré peut être un plaisir et un jeu : laissez-vous guider par la Nutri-Pyramide.

La pyramide alimentaire va dans le sens d'une alimentation variée et équilibrée, garantissant ainsi, sans calculs fastidieux, un apport suffisant en énergie, en substances constructrices et protectrices donc un mode alimentaire sain.

Le principe consiste à choisir chaque jour des aliments parmi tous les groupes proposés, en favorisant quantitativement les deux groupes situés au bas de la pyramide et en variant le plus possible. Les quantités quotidiennes indiquées sont des recommandations nutritionnelles pour une personne adulte ayant une activité physique moyenne. Elles devront être adaptées en ce qui concerne les autres groupes de population (enfants et adolescents, femmes enceintes, sportifs de pointe, diabétiques, etc.).

Enfin, n'oubliez pas que bien se nourrir est une affaire de rythme ! Un bon équilibre alimentaire ne s'établit pas que sur un seul repas ni sur une journée, mais sur une semaine, voire à plus long terme. Alors, pour être en forme, mieux vaut répartir votre alimentation sur 4 ou 5 repas selon vos habitudes.