

RAPPEL DES BASES EN THERME DE PROPORTIONS JOURNALIERES

(A APPORTER CHAQUE JOURS)

NORMES DE BASE DU PNNS(Plan National Nutritionnel Santé)

QUELLE QUANTITE MANGEZ-VOUS ?	NB DE PORTION	RECOMMANDATIONS
<p><u>Fruits et légumes</u> Catégorie des crudités lorsqu'ils sont consommés sans cuisson Protéines végétales mais aussi fibres sucres lents et sucres rapides (glucides) et différentes vitamines en fonction du produit choisi,</p>		<p>5 portions chaque jours 1 portion= 1 bonne poignée ou un bol</p>
<p><u>Produits laitiers</u> (lait, fromage laitages, crème fraîche, beurre, margarine ...) Protéines animales, vitamines du groupe B, calcium et phosphore, bonnes matières grasses</p>		<p>3 portions chaque jours La quantité de la portion varie en fonction du produit choisi</p>
<p><u>Féculents</u> (légumes comme les petits pois, les lentilles, le maïs les pois chiches... pâtes, riz, semoule epli, pain, céréales, fruits secs.) Catégorie des glucides (sucres lents) qui sont notre principale source d'énergie Riches en amidon et en fibres, régulent l'appétit, limitent les fringales et les envies de grignotages, ralentissent la digestion, régulent le transit</p>		<p>1 Portion Par jour (environ 200g) Soit 4 à 5 cuillères à soupe</p> <p>Il est donc important de les répartir sur la journée entre les légumes féculents et le pain et les entrées qui comportent parfois des féculents (taboulé, piémontaise...) mais aussi les desserts (riz au lait, tarte, gâteaux</p>
<p><u>Viande, poisson œuf</u> Catégorie des protéines animales, (fer, vit D et E, oméga 3 pour certains poissons)</p>		<p>1 à 2 fois par jour en fonction du besoin</p>
<p><u>Corps gras</u> (beurres, huiles, crème fraîche, fromage, certaines viandes) Catégorie des bons lipides Apportent des vitamines A, E, D et des acides gras essentiels que le corps ne sait pas synthétiser</p>		<p>Environ 3 c à soupe (si on devait faire fondre) chaque jour tous corps gras confondus Soit 20 à 30 g tous apports confondus</p>
<p><u>Produits sucrés</u></p>		<p>Toujours à consommer avec modération et préférer les bons sucres (morceau de sucre, confiture, miel, sucre des fruits,) plutôt que les mauvais (boissons sucrées desserts viennoiseries, gâteaux industriels...°</p>
<p><u>Boissons :</u> Eau : Boisson sucrées : apportent beaucoup de mauvais sucres Alcool, apéro : apportent beaucoup de sucres</p>		<p>1,5 litre chaque jours De temps en temps</p> <p>De temps en temps (à savoir ; 1 verre d'alcool pur type whisky =5 sucres, 1 alcool pur + boisson sucrée type whisky coca = 8 à 11 sucres, 1 apéritif doux (muscat, porto par ex) : entre 5 et 8 sucres 1 verre de vin = entre 3 et 5 sucres, 1 verre de bière = entre 5 et 8 sucres</p>

Pour les équivalences concernant les portions ainsi que pour la jonglerie alimentaire dans le but de ne pas vous restreindre et donc de prendre du plaisir à vous mettre à table, aidez-vous des 2 documents joint (« gestion des apports alimentaires » et « les portions alimentaires »)

**Mon rôle est de vous aider à modifier vos habitudes sans vous frustrer et sans supprimer certains aliments(même les aliments plaisir) en vous apprenant à adapter votre alimentation en fonction de votre organisation personnelle (fêtes, week-end, pot au travail, invitation, réceptions, etc...)
Vous apprendrez tout ça grâce au suivi que je vous apporterai de semaines en semaines aux horaires que nous avons déterminé mais aussi chaque fois que vous aurez besoin en dehors de ces horaires (il faut quelques semaines pour que cela devienne automatique)**

Ce qui peut enrayer les résultats en perte de poids

Mais aussi en termes de forme et d'énergie

Trop manger certes mais aussi :

Trop peu manger

Sauter des repas

Avoir trop peu de crudités

Avoir trop peu de féculents ou autre apport de glucides

Ne pas boire suffisamment

Apporter trop de mauvaises matières grasses ou de mauvais sucres

Avoir trop peu de sommeil

Ne pas avoir de dépense physique