

Les fondamentaux de l'alimentation

La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire représente les fondements du « bien manger ». Sa forme se justifie par le fait que le plus important se situe en bas. Plus on gravit les strates, plus on trouve les groupes d'aliments à consommer avec modération.

Boisson

En moyenne, il faut boire entre 1.5L et 2L d'eau par jour : eau du robinet, minérale, gazeuse ou encore aromatisée à base de fruits ou d'aromates. Toutes boissons liquides peuvent contribuer à l'hydratation. Préférez cependant celles non sucrées.

Fruits et Légumes

Dotés d'une richesse nutritionnelle sans pareille en termes de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Consommez 4 à 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour. Variez un maximum les couleurs et les cuissons des aliments afin de diversifier votre alimentation.

Produits céréaliers, tubercules, légumineuses

Ils apportent l'énergie dont le corps a besoin pour réfléchir et se mouvoir. Consommez 3 portions par jour en orientant votre choix vers les produits « entiers » (plus riches en minéraux et en fibres). Variez les sources pour plus de plaisir dans l'assiette !

Produits laitier, viandes, poissons, œufs, tofu

Constitués de protéines qui sont les « bâtisseurs » de notre corps.

Ils sont idéals pour la santé de notre peau et de nos muscles par exemple. Ils apportent en quantité : fer, calcium (pour les produits laitiers) et vitamines B. Consommez entre 2 et 3 portions de produits laitiers, et 1 à 2 portions d'un aliment riche en protéines (viande, poisson, tofu, etc.).

Huiles, matières grasses et oléagineux

Privilégiez les graisses essentielles et les bonnes graisses pour un meilleur fonctionnement de vos hormones, de votre métabolisme et de votre mémoire. Ces aliments fournissent des calories indispensables mais en très grande quantité à votre corps (2 fois plus que les autres groupes d'aliments). Ils doivent donc être consommés avec modération : 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale et une petite poignée d'oléagineux non salés par jour. Attention cependant aux matières grasses de cuisson qui peuvent faire monter vos apports en flèche.

Sucrierie, junkfood, alcool

Tout en haut de la pyramide car à consommer avec modération. Ces produits sont très caloriques, souvent très salés, trop sucrés et riches en mauvaises graisses. L'alcool apporte beaucoup de calories « vides » (sans vitamines et non utilisables par le corps).