

# 1, 2, 3... Santé!

*Trois repères simples pour manger mieux au quotidien*



# 1, 2, 3... Santé!

## *Trois repères simples pour manger mieux au quotidien*

Nous construisons notre santé avec notre alimentation. Il est donc important d'accorder une place de choix à une alimentation variée et équilibrée. Mais comment construire des repas sains sans fausse note?

*1, 2, 3... Santé!* illustre avec 3 repères visuels-clés la bonne répartition pour le repas principal.

### **TROIS** repères pour une assiette équilibrée

L'équilibre alimentaire se construit au fil du temps. Il n'y a **pas d'aliment interdit, ni d'aliment miracle**. Un écart festif peut être corrigé avec des repas plus légers par la suite. Mais pour maintenir le bon rythme au quotidien, 3 repères simples à suivre à chaque repas mettent toutes les chances de votre côté:

- La **moitié** de la surface de l'assiette pour les légumes (cuits ou crus), en préférant les produits de saison.
- Un **quart** pour la source de protéines (viande, volaille, poisson, œufs, alternatives végétales), en privilégiant les morceaux maigres.
- Un **quart** pour les féculents (pomme de terre, pain, pâtes, riz,...).



## L'équilibre par la **VARIÉTÉ**



- **Alternez** vos sources de protéines **au cours de la semaine**, aussi bien pour équilibrer les apports en graisses, que pour combattre la monotonie: 1 x viande rouge, 1 x viande blanche, 2 x volaille, 2 x poisson, 1 x un plat à base d'œufs ou une alternative végétale ou une viande hachée.
- Privilégiez les légumes **frais de saison**, mais ne négligez aucune de leurs formes: cuits, crus, frais, surgelés, conserves, potages froids ou chauds, salades déjà lavées, bio ou non,...
- Les féculents, **indissociables** d'un repas équilibré: pommes de terre, pâtes, riz, blé, couscous, pains (de préférence sous forme complète), quinoa, polenta,...

### Les produits laitiers font-ils partie des repères?

Les produits laitiers constituent aussi une source de protéines de qualité, mais leur **composition** est très **variable**. Pour un meilleur équilibre, ils **compléteront l'assiette**, que ce soit dans des préparations (sauce,...) ou des plats (gratins, salade,...), en dessert ou en collation (yaourt, fromage frais). Privilégiez les laitages peu gras et peu sucrés et lisez bien les étiquettes des produits laitiers allégés.

## 1,2,3... Vite fait, bien fait?

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance, notamment dans le maintien du poids. Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux du tube digestif, qui l'informent que l'on est en train de manger. On dit généralement qu'il lui faut **environ 20 minutes** pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.



### Et les fruits?

Les fruits **complètent le repas**, que ce soit dans certaines préparations salées ou sucrées, en dessert, en collation ou, bien sûr, au petit déjeuner. **Objectif 2 par jour**: frais, surgelés, cuits, préparés avec peu de sucre... et en limitant les jus de fruits à une portion.



### Le **LÉGUME** est roi, pourquoi?

Les légumes contribuent activement, par leur composition nutritionnelle, au maintien du poids et à la prévention de maladies, comme les maladies cardiovasculaires ou certains cancers. En leur attribuant **la moitié** de la surface **de votre assiette**, vous atteignez ainsi aisément l'objectif des **5 portions** de légumes et fruits par jour, recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé.

## Les SAISONS, j'y pense!

Les fruits et les légumes de saison sont **meilleurs**, moins chers, plus riches en **vitamines** et en anti-oxydants, et plus respectueux de l'environnement, surtout s'il s'agit de légumes ou de fruits locaux. Les acheter non préparés, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, permet aussi de soulager votre **porte-monnaie**.



Une **PORTION** de légume, c'est quoi?



1/3 d'aubergine, 2 bouquets de brocolis, 1/2 poireau, 1/2 petite courgette, 1/2 poivron, 3 cuillères à soupe d'haricots verts, 1 petit chicon, 1 bol de laitue, 1 tomate, 1 petit bol de potage aux légumes,...

### Une astuce pour en manger plus

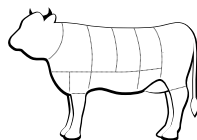
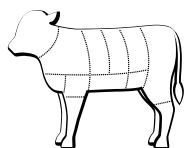
**Associer** les légumes aux féculents permet d'en manger davantage, sans s'en rendre compte. Cette technique est souvent **très efficace** avec les enfants pour stimuler leur consommation.



## La **VIANDE** ne règne plus sans partage

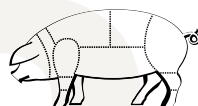


Nos traditions culinaires offrent **une place importante** à la source de protéines du repas principal, reléguant notamment les légumes à de simples éléments décoratifs. Aussi noble soit-elle, la viande est à consommer en **quantité modérée** pour contribuer de façon optimale à l'équilibre. Votre repère: un quart de l'assiette.

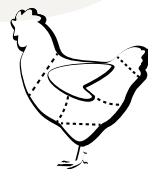
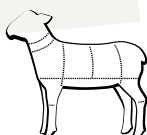


## **MAIGRE** ne veut pas dire sans goût

Les diététiciens recommandent les **morceaux** de viande **maigres**: escalope, rôti, filet, blanc de volaille ou de lapin, filet maigre de porc, filet de poulet,... qui procurent généralement moins de 5% de graisses... et sont tout à fait savoureux! Veillez aussi à limiter la place des charcuteries, particulièrement grasses et salées.

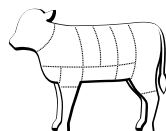


## Faites-lui la **PEAU!**



Parmi les morceaux de viande les plus gras, adoptez le réflexe d'enlever le **gras visible**, y compris pour certaines charcuteries. Quelques chiffres pour vous convaincre de trancher... dans le lard:

- 100 g d'entrecôte avec «le gras» = 17% de graisse, alors que 100 g d'entrecôte sans «le gras» = 9% de graisse
- 100 g de poitrine de canard avec peau = 28% de graisse, tandis que 100 g de poitrine de canard sans peau = 2% de graisse



Les **FÉCULENTS**, à chaque repas, selon l'appétit

Les féculents doivent être présents à chaque repas et représenter environ **un quart de l'assiette** de votre repas principal. Au niveau des quantités, en pratique, **l'appétit** est un bon indicateur. Les quantités sont à adapter en fonction de l'activité physique, ces aliments étant la principale source d'énergie de l'effort.



1 2  
3

Je fais **RÉGIME**, je mange moins de féculents?

Oui, la quantité de féculents peut être diminuée lors d'un régime amaigrissant, mais il n'y a **pas** lieu de la **supprimer**. Surtout si, comme il est souhaitable, votre régime s'accompagne d'une augmentation de votre **activité physique**.

On dit qu'ils font **GROSSIR**...

Les féculents ne font pas grossir, et les supprimer ne fait pas maigrir. Soyez davantage vigilant sur leurs **accompagnements** (sauces riches en graisses, garnitures grasses ou sucrées pour le pain) ou certaines **préparations** comme les fritures, qui peuvent favoriser la prise de poids, en fonction de leur fréquence de consommation.

### Limitez les fritures à 1 fois par semaine

Pourquoi? Au fur et à mesure de la cuisson, l'eau contenue dans les aliments va être remplacée par les matières grasses de la friture. L'apport calorique de l'aliment est donc très modifié: il devient beaucoup plus gras et les vitamines sensibles à la chaleur sont en partie détruites.



*Médaille de porc Piétrain,  
haricots à rames et bolets*

#### Pour 4 personnes

- ✓ 400 g de filet mignon de porc Piétrain
- ✓ 300 g de haricots à rames (ou princesses)
- ✓ 100 g de bettes
- ✓ 100 g de bolets
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ Baies roses
- ✓ Persil plat

#### Préparation

- ✓ Nettoyer les légumes. Équeuter les haricots, couper les bettes de manière aléatoire et détailler les bolets en lamelles.
- ✓ Emincer l'échalote et l'ail. Découper le filet mignon en 4 portions.
- ✓ Cuire les légumes: faire bouillir d'une part les haricots 10 minutes dans de l'eau salée, puis égoutter et réserver. D'autre part, faire revenir l'ail et l'échalote dans 10 g de beurre avec les bettes durant 10 minutes.
- ✓ Dans une poêle antiadhésive, cuire à feu moyen le porc Piétrain avec le reste du beurre.
- ✓ Ajouter les bolets aux bettes et mélanger encore 5 minutes.
- ✓ Servir les légumes et le porc sur les assiettes, et parsemer de persil haché.

#### Composition nutritionnelle par portion

Énergie	Protéines	Lipides totaux	
163/680 kcal/kJ	22,1 g	5,9 g	
Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
2,5 g	5,4 g	2,2 g	72 mg



*Salade de blé, Wépion,  
Elstar et Bleu de Franchimont*

#### Pour 4 personnes

- ✓ 100 g de salade de blé
- ✓ 200 g de fraises de Wépion
- ✓ 1 pomme Elstar
- ✓ 50 g de fromage Bleu de Franchimont
- ✓ 20 g de noisettes
- ✓ 2 c. à s. d'huile de colza
- ✓ le jus d'½ citron
- ✓ 1 c. à s. de miel
- ✓ 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne

#### Préparation

- ✓ Laver la salade et les fruits.
- ✓ Peler la pomme, équeuter les fraises puis les couper en lamelles.
- ✓ Parsemer du jus de citron.
- ✓ Mélanger l'huile de colza, le miel et la moutarde pour la vinaigrette.
- ✓ Répartir la salade de blé et les fruits sur les assiettes. Napper de vinaigrette et garnir de morceaux de fromage et de noisettes.

#### Composition nutritionnelle par portion

Énergie	Protéines	Lipides totaux	
190/795 kcal/kJ	4,2 g	12,7 g	
Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
0,6 g	14,8 g	2,2 g	15 mg