



# Guide alimentaire pour tous

by Ségodiet

---



[www.segodiet.fr](http://www.segodiet.fr)  
[segolene.bouvet@outlook.com](mailto:segolene.bouvet@outlook.com)  
0637706383

# L'équilibre alimentaire

- Bien manger c'est adopter une alimentation variée et équilibrée c'est à dire manger de tout en quantités adaptées
- un équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas ou sur une seule journée mais plutôt sur plusieurs jours
- Il n'existe aucun aliment interdit, ni aliment miracle, tout est une question de choix et de quantité
- Adopter des repas mixtes c'est à dire des repas regroupant le plus de famille d'aliments et varier le plus possible les aliments
- C'est plus facile de varier son alimentation en prévoyant ses repas à l'avance et cela permet également de faciliter les courses et la préparation des repas sur la semaine
- Retrouvez des idées recettes:

[www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/recettes](http://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/recettes)

# Feuille de route de l'équilibre alimentaire

## Petit déjeuner

- 1 féculent riche en fibres (pain complet ou aux céréales, muesli/granola sans sucre ajouté, flocons d'avoines...)
- + Produit laitier / protéine (yaourt, fromages, jambon, oeufs...)
- + Boisson (thé, café, lait, lait végétal, eau citronnée, eau...)
- + Eventuellement un fruit (préférer des fruits entiers que des jus) et/ou une poignée d'oléagineux (noix, noisette, amandes, noix de cajou, noix du brésil...)

## Structure idéale de vos repas

### Protéines:

indispensable au fonctionnement du corps

Les sources:

Œufs, viandes, poisson, fromage blanc, yaourt grec, cottage cheese, skyr, petit suisse nature, tofu, jambon blanc, fruits de mer, seitan, fromages

légumineuses: pois chiche, haricot rouge, haricot blanc, lentilles, pois cassés.. = protéines végétales

### Recommandations:

- Varier le plus possible les sources de protéines (alterner en protéines animales et végétales)
- Le poisson: 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon, anchois...)
- Consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine

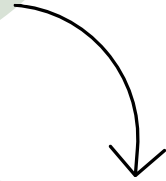


## Féculents:

Principale source d'énergie de notre corps

Boulgour, châtaigne (marron), Ebly, Blé dur, épeautre, feuilles de brick, flocons d'avoine, flocons d'épeautre, gnocchi, maïs, manioc, orge, pain (toute sorte), patate douce, pâtes (toute sorte), pâte à pizza (ou à pain), polenta (blé ou maïs), pomme de terre, quinoa, riz (toute sorte), sarrasin, semoule, son d'avoine, tapioca, topinambour, tortilla mexicaine (ou wrap), vermicelle (blé, riz ou soja), légumineuses

Privilégier le complet ou semi complet



## Recommandations:

- Consommer une portion de féculents à chaque repas
- Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre...) doivent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets ou semi-complets quand ils sont à base de céréales car ils sont naturellement riches en fibres : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, farine complète... Si nécessaire, les produits semi-complets (pain aux céréales, pâtes et riz semi-complets) peuvent être mieux digérés



## Fruits et légumes:

Principale source de fibres, vitamines, minéraux,  
antioxydant

Dans l'idéal, choisir des fruits et légumes de saison et  
local

Le surgelé est une bonne alternative à condition qu'il  
ne soit pas cuisiné



## Recommandations:

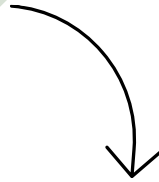
- Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.
- Privilégier la variété et les modes de préparation: cuit et/ou cru



## Produits laitiers:

Principale source de calcium

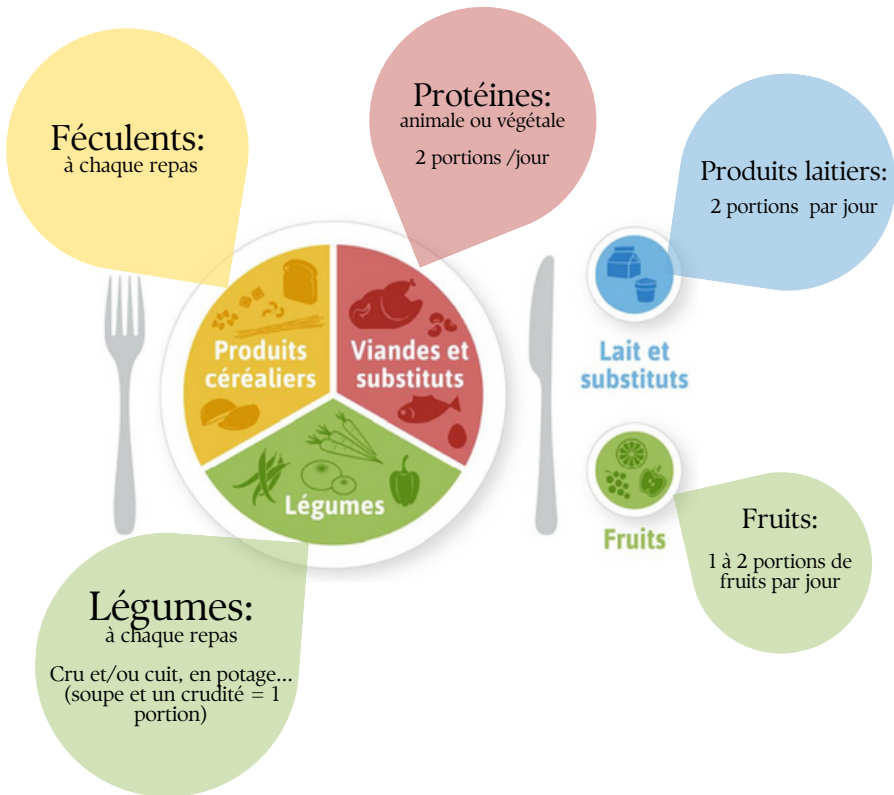
yaourt, fromage, lait..



## Recommandations:

- 2 par jour pour les adultes et 3 pour les enfants.
- Un produit laitier c'est par exemple un yaourt nature, un verre moyen de lait (150mL), un morceau de fromage (30g) ou du fromage râpé sur les pâtes, gratins et quiches...
- La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais sont riches en matières grasses et pauvres en calcium. Ils ne sont donc pas comptés dans les produits laitiers. Ce sont des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation.
- Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) contiennent en général trop peu de lait, donc peu de calcium, et sont souvent très sucrés. Évitez ceux qui ont un Nutri-Score D ou E.

# En résumé:



- + ajouter une source d'acide gras essentielle: huiles végétales
  - idéal 1 cuillère à soupe par repas et par personne.
  - L'idéal c'est de varier les huiles végétales (une pour la cuisson (huile d'olive) et une pour les assaisonnements (colza, tournesol, lin, noix...))

# Conseils:

- Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (et non sucrés et sans chocolat): noix, noisettes, amandes et pistaches - car ils sont riches en bonnes graisses et en particulier en Oméga-3 pour ce qui est des noix.
- Privilégiez le fait maison quand c'est possible
- Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- L'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours
- Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
- Limiter les produits salés et le sel
- Limiter la charcuterie à 150g par semaine
- Recommandation : Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures



# Attention

Les recommandations de ce guide peuvent ne pas être adaptées aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique (cas des patients présentant un diabète, une intolérance au gluten ou une maladie coeliaque, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales...).

Dans ce cas, il est important de toujours en parler avec votre médecin.

Mis à part ce qui est relatif à l'alcool, qui ne concerne que les adultes, les conseils nutritionnels de ce guide s'appliquent à tous les âges sauf aux moins de 3 ans



Ma mission en tant que diététicienne, c'est de vous accompagner à retrouver un bien-être alimentaire grâce à une prise en charge personnalisée.

Et le tout accompagné d'une écoute bienveillante, sans aucun jugement.

Je ne propose pas de "régimes drastique et restrictifs".

À la place, je **m'intéresse d'avantage à l'individu dans sa globalité**: à son environnement, son histoire, ses émotions, afin de construire de nouvelles habitudes alimentaires, et de les aider à adopter les bons réflexes quant à leur santé et bien-être.

Mes spécialités chouchous :

- **Les troubles du comportements alimentaire** (des comportements anormaux associé à une grande souffrance psychique et physique exemples: compulsions alimentaire, hyperphagie...) en lien ou non avec des troubles psychologiques (bipolarité, TDAH, dépression..)
- **Les pathologies en lien avec l'alimentation** (obésité, diabète, cancer, stéatose hépatique, dyslipidémies...)

Retrouvez moi au pôle de santé Medicina: 64 avenue Rockefeller 69008 LYON

**Contact:**

[segolene.bouvet@outlook.com](mailto:segolene.bouvet@outlook.com)

0637706383

[www.segodiet.fr](http://www.segodiet.fr)

