

Le pouvoir de votre assiette : les catégories d'aliments



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT



AU MOINS 5 FOIS PAR JOUR

Il s'agit de deux portions de fruits, deux portions de légumes et une crudité de légumes.



L'intérêt

- + Riches en vitamines, en minéraux qui sont essentiels pour le bon fonctionnement du corps et sa protection.
- + Riches en fibres qui contribuent à une digestion saine et à réguler la glycémie.
- + Riches en antioxydants qui contribuent à réduire l'inflammation.



Une portion, c'est quoi ?

- + 1 tomate de taille moyenne
- + 1 poignée de tomates cerises
- + 1 poignée de haricots verts
- + 1 bol de soupe
- + 1 pomme
- + 2 abricots
- + 4-5 fraises

Les différentes consommations

- + Ils peuvent être consommés surgelés, frais, en conserves, cuits ou crus, en compotes (de préférence "sans sucres ajoutés") et soupe.
- + L'idéal est de diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible crus dans vos recettes.
- + Il faut éviter de manger des fruits pendant les activités sportives pour leur taux en fructose qui entraînent des troubles digestifs et seuls pour le risque hypoglycémique.
- + Il est important de savoir que les fruits et les légumes de saison sont souvent moins chers et de qualité nutritionnellement supérieure.



Pour les soupes de légumes, les salades composées, les salades de fruits, un bol ou une assiette correspond à une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.





ATTENTION AUX FAUX AMIS



+ Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination "pur jus" ou qui ne sont pas élaborés à partir de fruits pressés ne peuvent pas compter comme une portion de fruits.

Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits qui apportent souvent beaucoup de sucres et peu de fibres.

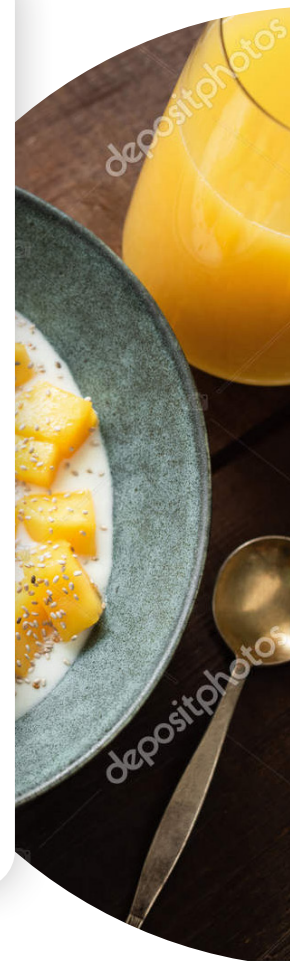


+ Même pur jus ou pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers, qui restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.



+ Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne comptent pas pour une portion de fruits. Il y a très peu de fruits dans leur composition.

+ Il est recommandé de ne pas consommer de fruits séchés en excès.



+ À CHAQUE REPAS SELON SA FAIM

L'intérêt

- + Riches en glucides qui permettent de fournir de l'énergie.
- + Riches en fibres (notamment les produits complets) qui favorisent la satiété, ce qui peut aider à maintenir un poids santé.
- + Sources de nutriments essentiels tel que la vitamine B, du fer, du magnésium.



Comment les consommer ?

- + Favoriser les aliments à indice glycémique bas et varier au maximum.
- + Par exemple : pâtes complètes, pâte à tarte à la farine complète, riz complet, pain complet,...

Les différentes consommations



- + En version "complète", c'est encore mieux.
- + Les céréales complètes contiennent plus de fibres et de minéraux. Elles apportent des glucides complexes que le corps est capable d'utiliser progressivement (contrairement aux glucides simples des aliments sucrés). Ils permettent ainsi de "tenir" entre les repas et d'éviter le grignotage à tout moment de la journée.



Les féculents ne font pas grossir mais attention aux ajouts.

Lors de la préparation d'un repas, l'ajout de sauces, de matières grasses ou de fromages est à modérer. Il est préférable de les relever avec une touche de basilic ou de sauce tomate maison.



1 À 2 FOIS PAR JOUR



L'intérêt

- + Sources de protéines, fournissant des acides aminés essentiels à la croissance, à la réparation des tissus et au maintien de la masse musculaire.
- + Riches en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines du groupe B notamment la B12.



Les différentes consommations

- + Pour la viande, il faut privilégier les moins grasses ou les morceaux les moins gras (poulet sans la peau, escalope de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc...).
- + Pour les poissons, il faut privilégier la consommation de poisson gras 1 à 2 fois par semaine en variant les poissons et leur mode de cuisson (papillote, vapeur, poêle, etc.). Les sardines et les maquereaux en conserve sont peu coûteux et sont tout aussi intéressants.

Comment les consommer ?

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes).



Limiter les charcuteries très riches en graisses et en sel à 150 g par semaine (soit environ 3 tranches de jambon blanc).

Attention aux faux amis

Les poissons panés sont appréciés par les enfants, mais ils sont bien plus gras que le poisson nature. Ils sont utiles aux "dépannages" de dernière minute.



AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE



L'intérêt

- + Sources en protéines végétales favorisant la croissance, la réparation des tissus et le maintien de la masse musculaire.
- + Sources de glucides complexes permettant le maintien de l'énergie et une satiété plus longue.
- + Sources en fibres favorisant la digestion.
- + Sources de vitamines et de minéraux.



Ils ne sont pas à délaissier, ils ont un réel intérêt pour la santé !



Les différentes consommations

- + Pois secs (pois entiers, pois cassés, pois chiches)
- + Lentilles (vertes, corail, blondes)
- + Haricots secs (rouges, noirs, blancs, coco, azuki, mungo)
- + Fèves
- + Graines de luzerne
- + Graines de lupin
- + Graines de soja
- + Graines d'arachide

Ils sont également nommés les légumineuses.

Les astuces au quotidien

- + Tremper les légumineuses pendant quelques heures pour réduire le temps de cuisson et faciliter leur digestibilité.
- + Pour réduire les flatulences, bien rincer les légumineuses après le trempage et incorporer dans la cuisson des épices comme le cumin, le fenouil ou l'anis étoilé.





2 FOIS PAR JOUR



L'intérêt

- + Sources de protéines qui sont essentiels à la croissance, à la réparation des tissus et au maintien de la masse musculaire.
- + Riches en calcium qui sont nécessaires à la croissance et à la solidité des os.
- + Riches en vitamine D qui permettent une meilleure absorption du calcium.



Les différentes consommations

Lait, yaourts, fromage blanc, fromages,...

- + Il est préférable de favoriser les fromages riches en calcium. Pour 200 mg de calcium, il faut un verre moyen de lait, un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits suisses, 50 g de camembert (1/5).
- + La consommation de fromage doit être limitée à une portion par jour de par sa teneur riche en sel et en acide gras saturés.

Lequel choisir : lait entier, écrémé, fermenté

- + Écrémé ou entier, le lait apporte la même quantité de calcium. Seule la quantité de matières grasses diffère, le lait entier contient le plus de matière grasse. Le lait demi-écrémé offre un bon compromis.
- + Les laits fermentés peuvent rendre certaines substances du lait plus digestes et peuvent augmenter la teneur en probiotiques, qui sont bénéfiques pour la santé intestinale.



Attention aux faux amis

Les glaces et les crèmes desserts ne font pas partie des produits laitiers, ce sont des produits sucrés. La crème et le beurre non plus, ce sont des matières grasses.

LES GRAINES OLÉAGINEUSES



UNE POIGNÉE PAR JOUR



L'intérêt

- + Riches en oméga 3 favorisant la santé du système cardiovasculaire et du système nerveux.
- + Sources de protéines végétales favorisant la croissance, la réparation des tissus et le maintien de la masse musculaire.
- + Sources en vitamines et en minéraux (comme le magnésium et le zinc).



Les différentes consommations

- + Noix (pécan, cajou, Brésil, macadamia)
- + Noisettes
- + Amandes
- + Pistaches
- + Arachides
- + Sésames
- + etc.

Ils sont nommés les fruits à coque.

Les astuces au quotidien

- + Ajouter des graines oléagineuses entières ou en poudre dans les gâteaux, les collations, dans les céréales ou dans les yaourts.
- + Intégrer les graines oléagineuses dans les salades ou les plats pour un repas sucré-salé.
- + Prendre des portions individuelles de fruits à coque pour avoir une collation à portée de main.



Attention aux faux amis

Les fruits à coque contenant du sel, du sucre et du chocolat sont retirés de cette catégorie. Ils sont à limiter.





AVEC MODÉRATION ET VARIÉES



L'intérêt

- + Riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) qui permettent de limiter les inflammations.
 - + Riches en calories d'où l'importance de les limiter.
- De plus, les huiles augmentent l'assimilation des vitamines et des antioxydants.



Assaisonnement

- + **Meilleur choix**
La consommation d'huile d'olive et de colza est recommandée. Il faut alterner avec l'huile de lin, l'huile de noix, l'huile de cameline et l'huile de foie de morue.
- + **À limiter**
La consommation d'huiles trop riches en oméga 6 aux effets pro-inflammatoires : tournesol, arachide, argan, pépins de raisin, maïs.

Les différentes consommations

- + La crème fraîche peut très bien accommoder les légumes et féculents de temps en temps, mais en faible quantité et en privilégiant les sauces à base de yaourt ou de coulis de tomates.
- + Il faut favoriser la consommation de matières grasses d'origine végétale.
- + La consommation de friture doit être limitée à une fois par semaine.

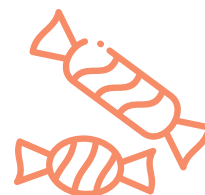
Cuisson

- + **Meilleur choix**
La consommation d'huile d'olive, d'huile de noisette et d'huile d'avocat. Pour la friture, il faut privilégier l'huile d'olive, l'huile de coco et l'huile d'arachide.
- + **À limiter**
Les matières grasses ne supportant pas la chaleur sont le beurre, l'huile de tournesol raffinée, l'huile de colza raffinée et l'huile de lin raffinée.





À LIMITER



Les effets néfastes

- + Riches en sucres favorisant la formation de caries dentaires et une perturbation de la glycémie (risque de diabète de type 2).
- + Riches en calories et pauvres en nutriment augmentant la prise de poids.



Les recommandations

Manger des produits sucrés pour le plaisir, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.



Les différentes consommations

- + Confiseries, gâteaux et pâtisseries
- + Glaces et sorbets
- + Viennoiseries
- + Céréales industrielles du petit-déjeuner
- + Yaourts sucrés et desserts lactés
- + Chips et snacks sucrés
- + Boissons sucrées
- + etc.

Les produits ultra-transformés contiennent également du sucre.

Les astuces au quotidien

- + L'eau doit être privilégiée ainsi que les infusions de fruits ou les fruits frais. Pour réduire sa consommation de sucre, réduire le sucre dans les yaourts, privilégier les fruits frais comme dessert et garder viennoiseries et bonbons pour des occasions exceptionnelles.
- + Il est préférable de cuisiner par vous-même et éviter les aliments transformés. Les aliments bruts riches en nutriments permettent de réduire la quantité de sucre.