



L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, C'EST QUOI ?

L'alimentation doit être suffisamment variée, et bien répartie dans la journée, pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

LES CONSEILS

Ils sont bons pour le cœur :

- **Les poissons (gras ou maigres)** : il faut en manger au moins trois fois par semaine.
- **Les fruits et légumes** : ils réduisent l'effet du mauvais cholestérol. Chaque jour plusieurs portions de fruits et légumes frais.
- **Les repas équilibrés** : il en faut 3 par jour, sans oublier le petit-déjeuner, essentiel pour bien démarrer la journée.

À éviter :

- **Les acides gras saturés** : ils favorisent l'apparition de l'athérome dans les artères : beurre, crème fraîche, huiles de coco ou de palme, pâtisserie, certains fromages.
- **L'alcool** : un verre de vin par repas (pas plus).
- **Le sel** : l'excès de sel peut provoquer une hypertension artérielle.

→ UNE PORTION DE FRUIT OU DE LÉGUME, C'EST QUOI ? 1 CERISE, C'EST 1 FRUIT ?

Une portion c'est l'équivalent de 80 g ou 100 g, la taille d'un poing, deux cuillères à soupe pleines.

Exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre fraises, une banane...

LES REPAS ÉQUILIBRÉS

Le petit-déjeuner

Au moins :

- 1 boisson :
café, thé, infusion...
- Pain ou biscottes ou céréales
- 1 produit laitier ou lait
- 1 fruit selon désir
- 1 matière grasse :
beurre cru, 15 g maximum ou margarine, conseillée en petite quantité ou – sucre, confiture, gelée et miel

Déjeuner

Chou rouge vinaigrette
Veau marengo
Coquillettes
Entremets vanille
Banane
Pain

Champignons à la grecque
Filet de cabillaud
Riz créole
Glace
Kiwi
Pain

Filet hareng et pommes de terre
Échine de porc
Carottes Vichy
Flan
Orange
Pain

Dîner

Potage poireaux – pommes de terre
Salade verte vinaigrette
Omelette
Tomme noire des Pyrénées
Cocktail de fruits frais
Pain

Salade niçoise
Jambon
Endives au gratin
Fromage blanc + sucre
Pomme cuite
Pain

Concombre + vinaigrette à la menthe
Escalope de veau au curry
Spaghettis
Comté
Mangue
Pain