NUTRITION CLINIQUE

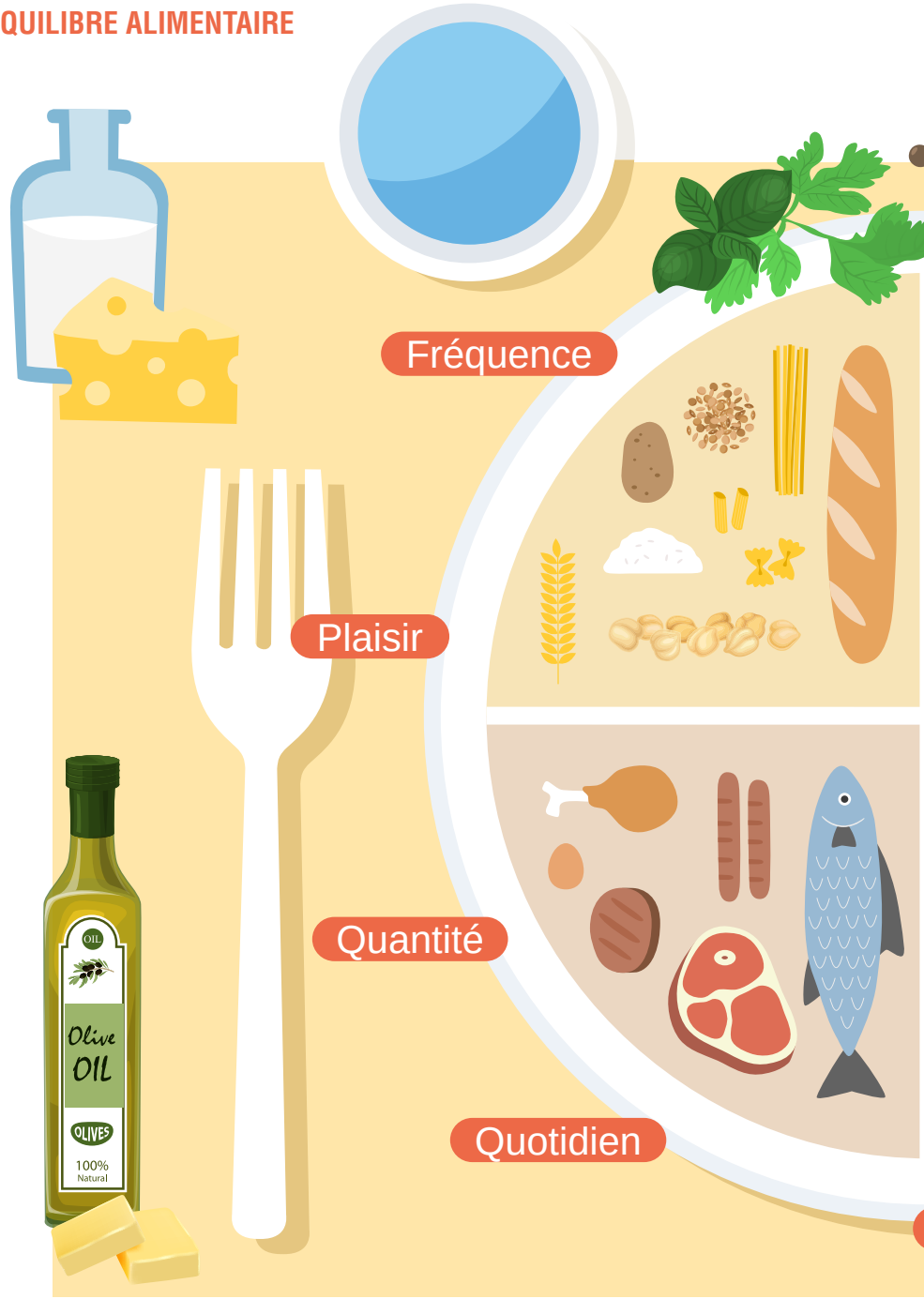
L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE :
C'est quoi ?

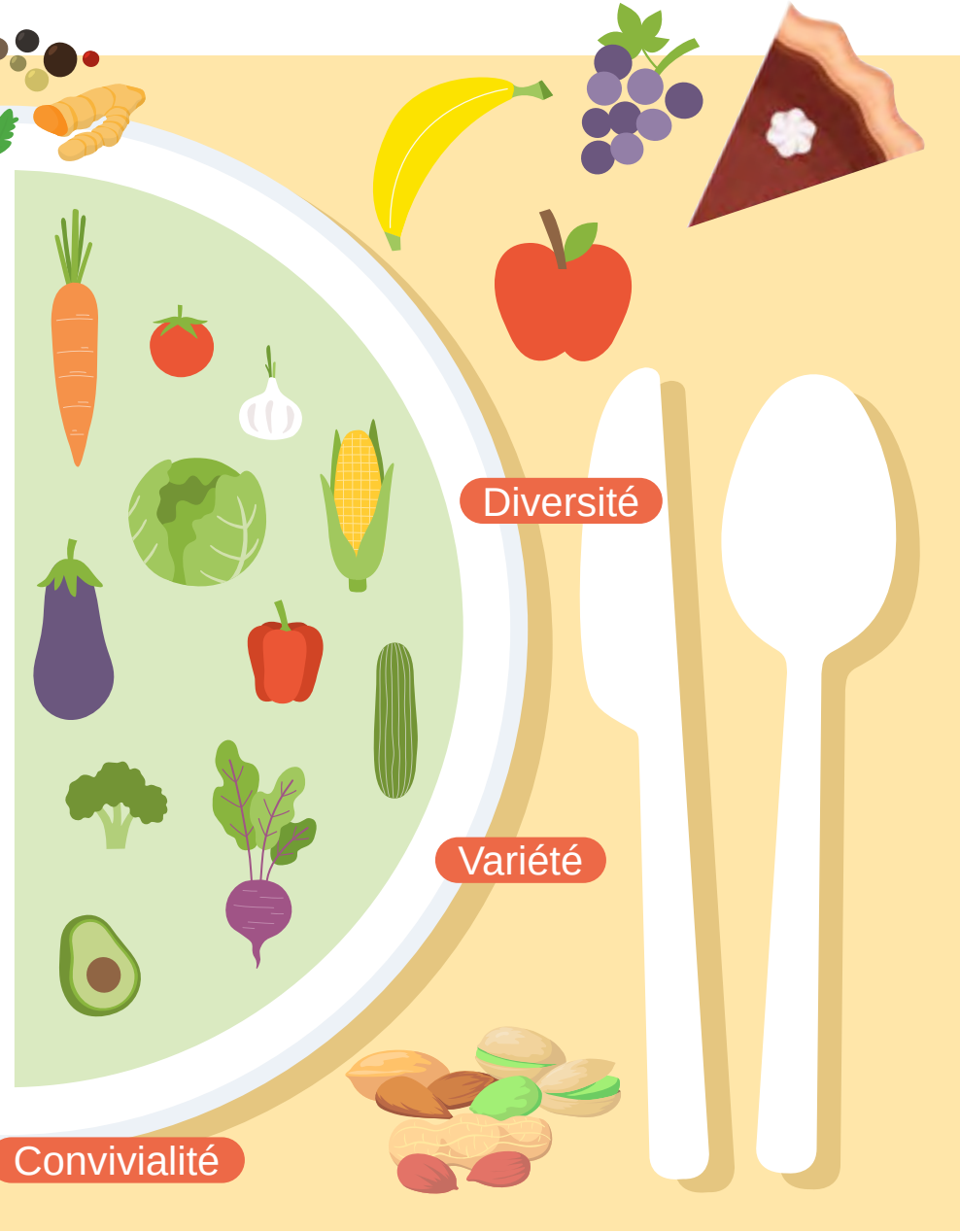
PÔLE MÉDECINE DE SPÉCIALITÉS

Unité Transversale de Nutrition Clinique
Service d'hépato-gastro-entérologie-nutrition

CHU CAEN NORMANDIE

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE




Diversité
Variété
Convivialité

LES FAMILLES D'ALIMENTS

◢ Epices, aromates : il est recommandé de limiter sa consommation en sel. Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension et maladies cardio-vasculaires.
On retrouve des produits plus riches en sel tels que : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain. Privilégiez les épices et aromates.

◢ Féculents (Pâtes, pommes de terre, pains...) : ils fournissent une énergie pour le corps. On peut consommer des féculents au quotidien en faisant varier leur place au sein du repas. Il est conseillé de consommer un féculent complet par jour.

◢ Viandes, Poissons, oeufs (Protéines) : une portion de viande, poisson ou œufs est conseillée 1 à 2 fois par jour. Limitez les viandes rouges et les viandes grasses, privilégiez la volaille. Alternez les poissons gras et les poissons maigres.
Cet apport en protéines intervient dans le maintien de la masse musculaire.

◢ Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, flageolets...) : Ce groupe de féculents est riche en fibres et il est essentiel d'en consommer régulièrement. Aide à réguler le transit.

◢ Produits laitiers : vous pouvez consommer une portion de fromage par jour (1/8 de camembert) matin, midi ou soir, c'est comme vous préférez ! A l'autre repas, vous pouvez prendre un yaourt par exemple.
Les produits laitiers apportent calcium et protéines, essentiels pour vos os et muscles.

◢ Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches...) : vous pouvez en consommer une petite poignée par jour. En fin de repas ou en collation, c'est comme vous voulez !
Ils sont riches en « oméga 3 » mais attention cela reste des fruits caloriques.

◢ Fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour (ex : 4 légumes + 1 fruit ou 3 légumes + 2 fruits). On les consomme car ils sont riches en vitamines, en fibres, minéraux et ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies (diabète, obésité, cardiovasculaires...).
1 portion = 80-100g

◢ Matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème fraîche) : en fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes. Les graisses à privilégier sont les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en oméga 3, et l'huile d'olive (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune). Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes, par exemple.

◢ Boissons : l'eau est la seule boisson indispensable au corps. Le thé, le café et les infusions sont aussi des sources d'hydratation.

◢ Produits sucrés : les aliments sucrés (sodas, confiseries, pâtisseries, desserts lactés...) apportent de l'énergie sur une courte durée, ils sont à consommer avec modération. Les boissons sucrées ou édulcorées peuvent être consommées de façon occasionnelle.

◢ Activité physique : une durée de 30 min de marche par jour est conseillée. Variez les activités (marche, vélo, piscine…). L'activité physique est essentielle à la santé. **Un allié indispensable à l'équilibre alimentaire.**

Calendrier
des fruits et des légumes de saison

Janvier

Fruits
- Pomme
- Poire
- Kiwi
- Citron
- Clémentine
- Noix

Légumes
- Epinard
- Potimarron
- Courge
- Blette
- Carotte
- Cèleri
- Choux
- Échalote
- Oignon
- Ail
- Poireau
- Panais
- Betterave
- Radis noir
- Endive
- Navet

Février

Fruits
- Pomme
- Poire
- Kiwi
- Citron
- Clémentine
- Pomelos

Légumes
- Epinard
- Potimarron
- Courge
- Blette
- Carotte
- Cèleri
- Choux
- Échalote
- Oignon
- Ail
- Poireau
- Panais
- Betterave
- Radis noir
- Endive
- Navet

Mars

Fruits
- Pommes
- Poires
- Kiwi
- Citron
- Clémentine
- Pomelos

Légumes
- Epinard
- Potimarron
- Blette
- Cèleri
- Choux
- Échalote
- Oignon
- Ail
- Poireau
- Panais
- Betterave
- Radis noir
- Endive
- Asperge

Avril

Fruits
- Pommes
- Kiwi
- Rhubarbe
- Citron
- Pomelos

Légumes
- Epinard
- Fèves
- Blette
- Cèleri
- Oignon
- Poireau
- Radis rouge
- Radis noir
- Endive
- Choux
- Asperge
- Carotte
- Navet

Mai

Fruits
- Cerise
- Fraise
- Pomelos
- Rhubarbe

Légumes
- Choux fleur
- Ail
- Radis rose
- Asperge
- Artichaut
- Choux
- Oignons
- Courgette
- Petit pois
- Fève
- Fenouil
- Carotte
- Épinard
- Poireau
- Navet
- Cèleri branche
- Pomme de terre

Juin

Fruits
- Framboise
- Fraise
- Cerise
- Abricot
- Pomelos
- Melon
- Pêche

Légumes
- Brocolis
- Ail
- Radis rose
- Choux
- Concombre
- Poireau
- Navet
- Artichaut
- Fève
- Betterave
- Blette
- Oignon
- Fenouil
- Tomate
- Haricot vert
- Pomme de terre
- Courgette
- Cèleri
- Aubergine
- Carotte
- Petit pois
- Poivrons

Juillet

Fruits

Abricot,
Brugnon
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Prune
Melon
Myrtille
Pêche
Nectarine
Pastèque
Poire

Légumes

Brocolis
Radis rose
Concombre
Artichaut
Ail blette
Fenouil
Haricot vert,
Maïs,
Pomme de terre
Choux
Poireau
Échalote
Oignon
Navet
Petit pois
Potimarron
Poivron
Aubergine
Tomate
Courgette
Fève
Carotte
Cèleri

Août

Fruits

Abricot
Pêche,
Melon
Fraise
Pastèque
Poire
Framboise
Mirabelle
Raisin
Pomme
Prune
Figue

Légumes

Brocoli
Radis rose
Concombre
Artichaut
Pomme de terre
Échalote
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Petit pois
Potimarron
Poivron
Aubergine
Tomate
Courgette
Ail
Choux
Poireau
Blette
Fenouil
Fève
Carotte

Septembre

Fruits

Coing
Figue
Raisin
Noix
Pêche
Prune
Pastèque
Melon
Poire
Pomme
Mûres

Légumes

Concombre
Courge
Haricot vert
Maïs
Épinard
Petit pois
Potimarron
Cèleri
Poivron
Courgette
Tomate
Aubergine
Échalote
Oignon
Ail
Artichaut
Fenouil
Carotte
Poireau
Blette
Navet
Choux
Radis

Octobre

Fruits

Coing
Figue
Raisin
Noix
Pêche
Châtaigne
Framboise
Poire
Pomme
mûres

Légumes

Concombre
Courge
Haricot
Radis
Artichaut
Fenouil
Navet
Haricot vert
Maïs
Épinard
Petit pois
Ail
Potimarron
Cèleri
Aubergine
Échalote
Carotte
Poireau
Panais
Poivron
Courgette
Tomate
Oignon
Choux
Blette

Novembre

Fruits

Châtaigne
Kaki
Clémentine
Orange
Poire
Pomme
Kiwi
Raisin
Noix

Légumes

Chou
Échalote
Radis
Cèleri
Ail
Blette
Courge
Navet
Brocoli
Panais
Oignon
Artichaut
Fenouil
Potimarron
Carotte
Poireau

Décembre

Fruits

Kiwi
Mandarine
Poire
Pomme
Clémentine
Noix

Légumes

Chou
Ail
Radis noir
Cèleri
Cardan
Blette
Potimarron
Oignon
Salsifis
Fenouil
Épinard
Courge
Navet
Panais
Carotte
Poireau
Échalote

Service d'hépato-gastro-entérologie-nutrition

Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le service diététique

02 31 06 30 23

réalisation : serv. comm. CHU de Caen Normandie - ©photos : AdobeStock - impression : reprographie - UTNC29 - 05.2022 - Ne pas jeter sur la voie publique.