

OUTIL RÉALISÉ PAR **MÉLANIE JULIO**DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITHÉRAPEUTE



Introduction

Si vous vous perdez dans toutes les informations sur la nutrition, j'ai créé ce premier outil pour vous guider à repartir sur de bonnes bases.

Vous y trouverez des conseils simples, faciles à mettre en place pour de meilleures habitudes alimentaires et cela sans régime restrictif!

Un bon aliment chasse naturellement un mauvais!

Devenez « ACTEUR » de votre alimentation en faisant les bons choix !

Bonne lecture et bonne mise en pratique de ces 12 conseils pour vous mieux manger!



12 conseils nutritionnels « santé »

- 1. Mastiquez bien!
- 2. Structurez votre journée alimentaire : faites trois repas équilibrés et un goûter sain !
- 3. Déjeunez protéiné!
- 4. Choisissez des féculents semi-complets ou complets aux trois repas principaux!
- Mangez des légumes en suffisance aux repas du midi et du soir!
- 6. Remplacez la viande par des protéines végétales minimum deux fois par semaine!
- 7. Mangez tous les jours une petite poignée de fruits oléagineux!
- 8. Equilibrez les graisses alimentaires dans vos assiettes!
- 9. Limitez le sel en cuisine et supprimez la salière à table !
- 10. Stoppez les boissons sucrées et édulcorées !
- 11. Goûtez avec une portion de fruits frais!
- 12. Cuisinez « maison » et choisissez des aliments de qualité!



Conseil n°1: la mastication

Bien mastiquez!

- Prenez le temps de bien mâcher vos aliments!
- La mastication est le premier point essentiel à une bonne digestion, à la bonne assimilation des nutriments et à l'équilibre de votre système digestif.
- Le cerveau met du temps a assimiler le sentiment de satiété. Manger trop rapidement ne lui permet pas d'envoyer le message « j'en ai assez ».
- Pour bien mastiquer, il est primordial de manger dans une ambiance calme et conviviale!



Conseil n°2: une structure alimentaire

Structurez votre journée alimentaire : faites trois repas équilibrés et un goûter sain !

- Afin de couvrir tous vos besoins nutritionnels et énergétiques, il est essentiel de prendre un petit déjeuner et de ne sauter aucun repas.
- Faites tous les jours **des repas dits « complets »** et placez ceux-ci à des heures régulières afin de respecter vos propres rythmes biologiques (production d'enzymes digestives, fabrication de neurotransmetteurs, ...).
- Il s'agit de manger certains types d'aliments, donc d'utiliser leurs nutriments au moment où le corps en a le plus besoin, quand il les assimile le mieux : c'est la notion de **chronobiologie alimentaire**.
- En respectant cet équilibre, vous éviterez les grignotages et les pulsions alimentaires.

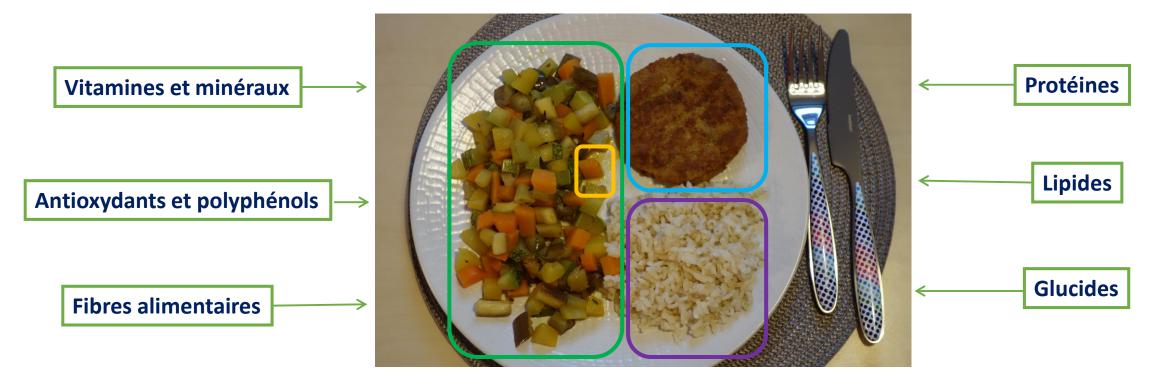
Repas « complet »

Equilibre d'une assiette :

½ légumes

¼ féculents lents

¼ protéines (animales ou végétales) Une petite portion de bonne graisse



Un repas « complet » = c'est un repas comprenant des aliments à haute valeur nutritionnelle ; c'est-à-dire des aliments riches en nutriments essentiels pour le bon fonctionnement de votre corps !



Conseil n°3 : un déjeuner protéiné

Déjeunez protéiné!

- Le matin, il est primordial de prendre le temps de déjeuner et d'y placer une belle portion de protéines.
- Votre cerveau a besoin de protéines pour fabriquer un neurotransmetteur, la dopamine, qui va booster votre énergie et votre humeur pour bien démarrer votre journée.
- Accompagnez votre repas d' un œuf à la coque, d' une tranche de jambon, d' un triangle de fromage à pâte molle, de 2 càs de fromage frais, d'une tranche de saumon fumé, du houmous, ...
 et mélangez vos flocons d'avoine :

avec une boisson végétale (amande, avoine, riz, soja, ...), des graines et des oléagineux !





Conseil n°4 : des féculents complets

Choisissez des féculents semi-complets ou complets aux trois repas principaux!

- Remplacez les céréales raffinées (pain blanc, baguette, pizza, céréales sucrées, frites, ...)
 par des céréales semi-complètes ou complètes (pain gris, pain aux graines, pâtes complètes, pâtes d'épeautre, riz complet, semoule de blé complète, flocon avoine, ...), ou par des pseudo-céréales telles que le quinoa, le sarrasin, le millet, le boulgour, ...
- Ces féculents dits « lents » sont riches en fibres alimentaires, ainsi qu'en vitamines et minéraux ; nutriments essentiels au maintien d'une bonne santé et d'un bon équilibre intestinal!
- Les pommes de terre cuites nature (à l'eau ou à la vapeur), ainsi que les patates douces sont deux excellents féculents lents.

Riz complet et semi-complet

Féculents lents

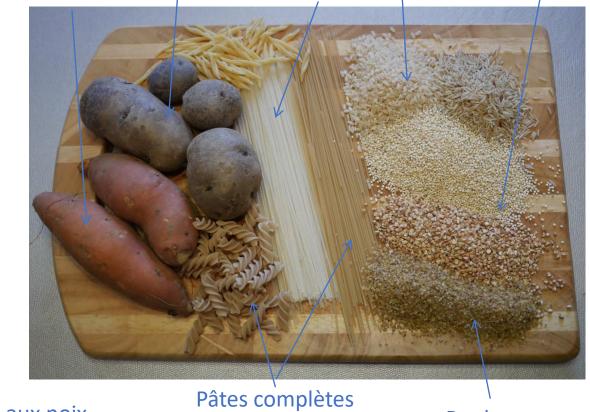
Pommes de terre

Quinoa Sarrasin

Cracottes quinoa

Biscottes seigle

Patates douce Nouilles de riz



Divers pains : multi-céréales, graines, gris aux noix, ...

Boulgour



Conseil n°5 : le plein de légumes

Mangez des légumes en suffisance aux repas du midi et du soir!

- Les légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres alimentaires.
- Ils sont riches en variétés, en textures, en couleurs, et en goûts ; cela permet une belle diversité dans vos assiettes !
- Les légumes ont aussi l'avantage d'apporter très peu de calories.
- Ils doivent figurer tant au repas du midi, qu'au souper, que ce soit sous forme cuite ou crue.
- Mangez au moins 300g de légumes par jour et privilégiez l'offre saisonnière !



Conseil n°6 : des protéines végétales

Remplacez la viande par des protéines végétales minimum deux fois par semaine!

- Le meilleur conseil est de suivre une alimentation « flexitarisme » ; c'est-à-dire de consommer les sources de protéines animales (viande, volaille, poisson, œuf, charcuteries) en quantité raisonnable et de les remplacer au minimum deux fois par semaine par des protéines végétales (légumineuses, soja).
- Les protéines végétales sont riches en polyphénols et sont associées à de meilleures graisses.
- Les légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches, fèves, ...) ont l'avantage d'être peu coûteuses.





Conseil n°7 : des oléagineux

Mangez tous les jours une petite poignée de fruits oléagineux !

- Les fruits oléagineux dits « fruits à coques » sont une excellente source de bonne graisse végétale.
- Riches en oméga 3, ils ont comme bienfait une action antioxydante et protectrice de vos cellules !
- Les oléagineux sont aussi riches en protéines végétales, en fibres alimentaires et en certains nutriments : vitamines B, calcium, fer, zinc, manganèse et magnésium.
- Mangez au quotidien une poignée de ces fruits oléagineux non salés et non sucrés :

amandes, noix, noix du Brésil, noix de Pécan, noix de Cajou, noix de Macadamia, noisettes,



Conseil n°8 : l'équilibre des graisses

Equilibrez les graisses alimentaires dans vos assiettes!

La qualité des graisses que vous consommez, a un impact sur vos fonctions biologiques et notamment sur l'état d'inflammation de votre corps.

4 conseils-clés :

- ➤ Limitez fortement les mauvaises graisses présentes dans les margarines, les viennoiseries, les biscuits industriels, les plats préparés industriels, les charcuteries grasses, les fromages gras, les salaisons en sauce, les snacks salés, la viande rouge,
- > Cuisinez uniquement à l'huile d'olive, sans jamais la faire fumer !
- ➤ Privilégiez les aliments riches en bonne graisse oméga 3! Assaisonnez vos crudités et plats froids avec une huile végétale (colza, lin, noix) et agrémentez les de graines (lin, sésame, tournesol, chia, ...).
- ➤ Mangez une à deux fois par semaine un petit poisson gras en remplacement d'une charcuterie : maquereau, sardine, truite, hareng!



Conseil n°9 : le sel culinaire

Limitez le sel en cuisine et supprimez la salière à table !

Limitez l'utilisation du sel dans vos préparations culinaires et exploitez ces alternatives santé :

- **❖**Gomasio
- ❖ Paillettes d'algues séchées
- Les épices (curcuma, gingembre, curry doux, cannelle, cumin, ...)
- Les herbes aromatiques fraîches ou séchées (menthe, persil, basilic, thym, romarin,

verveine citronnée, ciboulette, coriandre, origan, ...)





Conseil n°10 : les boissons

Stoppez les boissons sucrées et édulcorées !

- La seule boisson indispensable à notre corps est l'eau plate naturelle (minérale ou de source).
- Supprimez les boissons sucrées et/ou édulcorées ; celles-ci sont trop caloriques et ont un pouvoir sucrant tellement puissant qu'elles engendrent une dépendance à la saveur sucrée et incitent au grignotage !
- Assurez-vous de boire 1,5 litre par jour de boissons non caloriques comme l'eau nature, le thé et les tisanes!



Conseil n°11: un fruit frais

Goûtez avec une portion de fruits frais!

Consommez des fruits, c'est s'assurer un atout santé! Les fruits apportent des vitamines antioxydantes
 (C, polyphénols, caroténoïdes, ...) qui luttent contre le stress oxydatif! Les fruits apportent aussi des fibres alimentaires essentielles au bon transit. Ils apportent peu de calories.

- Mangez une à deux portion(s) par jour, surtout au goûter afin de fabriquer un neurotransmetteur, la sérotonine, qui joue un rôle important dans la régulation de vos émotions et de vos humeurs!
- Privilégiez une consommation de fruits frais mais pensez aux fruits séchés, aux compotes ou aux smoothies.



Conseil n°12 : des repas « fait maison »

Cuisinez « maison » et choisissez des aliments de qualité!

- Devenez acteur de votre alimentation en cuisinant vous-même et en choisissant des produits de qualité!
- Privilégiez des aliments de la filière biologique, locaux et de saison, ainsi que des aliments à haute valeur nutritionnelle afin de vous permettre de retrouver toute votre vitalité et vous assurer une bonne santé!
- Choisissez des modes de cuisson douce pour éviter de dénaturer vos aliments : cuisson vapeur, en wok, en tajine, au four à basse température, en papillote ou encore en plat mijoté à l'étuvée.



Une journée type équilibrée











Une deuxième journée saine



Déjeuner







Et pour les enfants ? Ce sont les mêmes conseils !



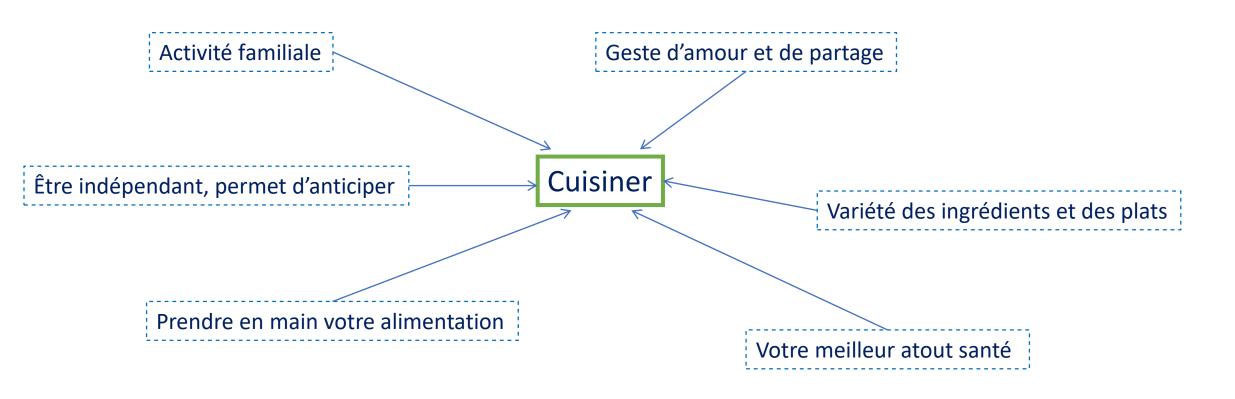








Voilà c'est à vous de cuisiner!



Comme le disait Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament ! »

www.conseils-nutrition.com

Consultations sur rendez-vous: 0474/48.68.17

