

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

&



**Protéines animales
et végétales**

POURQUOI MANGE-T-ON ?

- À l'adolescence, le corps change et il a besoin d'**énergie** pour **être en forme** et **bien grandir**.



- Il faut donc se nourrir en quantité suffisante pour **couvrir nos besoins** et **compenser nos dépenses**



OÙ TROUVER DE L'ÉNERGIE, DES NUTRIMENTS ?

Dans les macronutriments

- **Protéines** : 10 à 20 %
- **Lipides** : 35 à 40 %
- **Glucides** : 40 à 55 %

De l'AET

Apport Énergétique Total

Dans les micronutriments

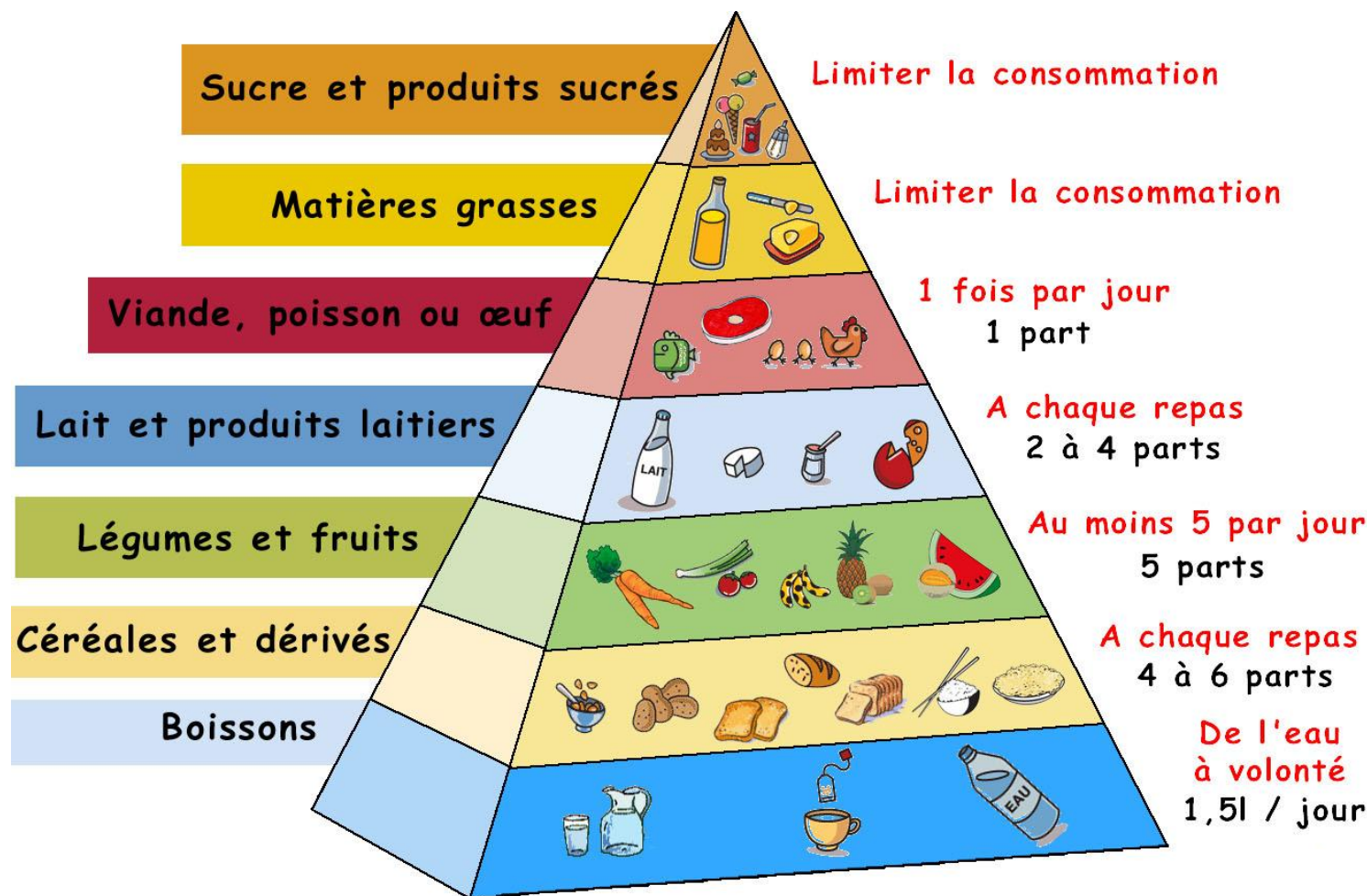
- **Fer** : ♀ 16 mg/j
♂ 13 mg/j
- **Calcium** : 1200 mg/j
- **Vitamine C** : 110 mg/j
- **Fibres** : 25 à 30 g/j



RÉPARTITION JOURNALIÈRE



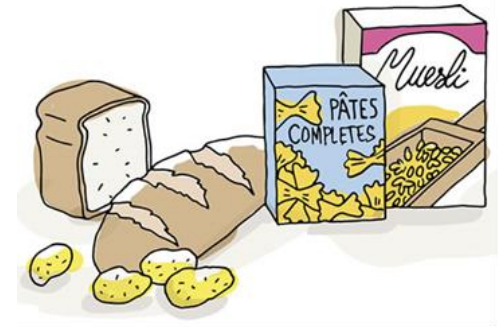
7 FAMILLES D'ALIMENTS VARIÉTÉ ET DIVERSITÉ



QUELS APPORTS ?

Féculents

Energie pour tenir jusqu'au repas suivant.



Viande, poisson & œuf

Protéines pour fabriquer les muscles.

Produits laitiers

Calcium et **vitamine D** pour la solidité des os.



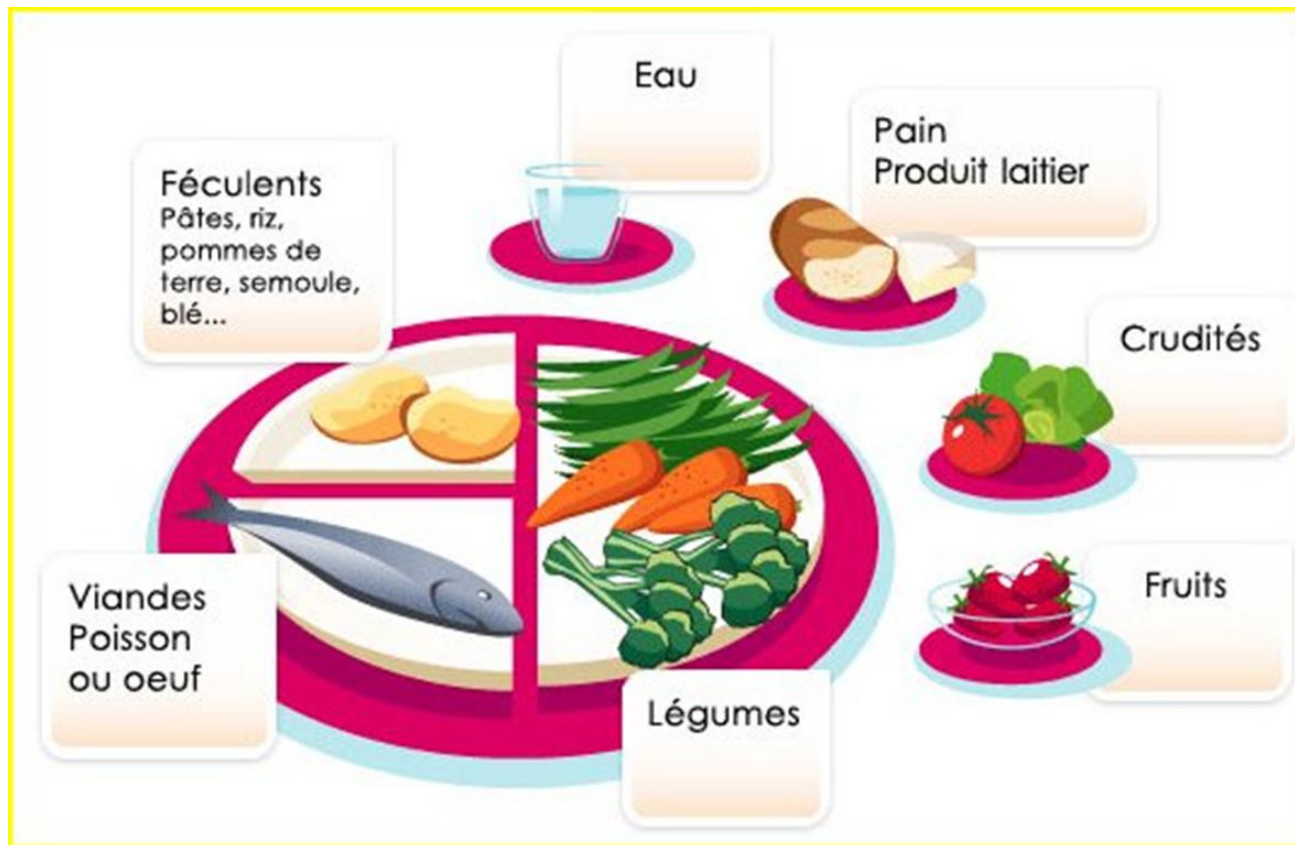
Fruits & légumes

Vitamines, **minéraux** et **fibres** pour rester en forme.

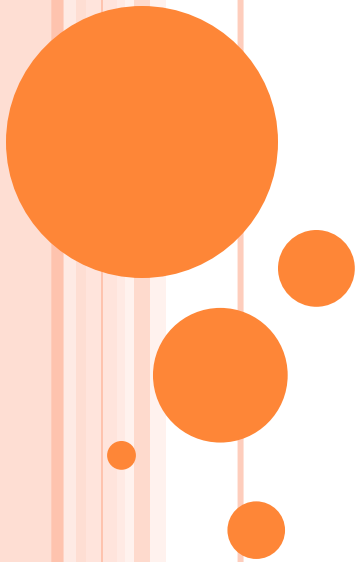


REPAS ÉQUILIBRÉ

- Pour composer ton plateau, assure toi d'avoir 4 à 5 composantes



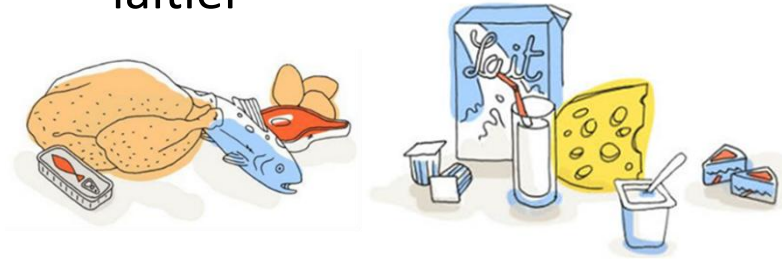
PROTÉINES ANIMALES ET PROTÉINES VÉGÉTALES



PROTÉINES

○ Où les trouver ?

- **Animales** : Viandes, poissons, œufs, produits laitier

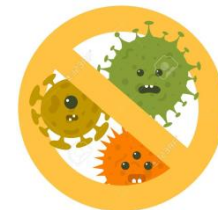


- **Végétales** : céréales et légumineuses



○ À quoi servent-elles ?

- **Entretiennent** l'organisme
- **Constituent et** renouvèlent la **peau**, les os, les **muscles**, les cheveux et ongles
- **Défendent l'organisme** contre les virus et les bactéries



LES PROTÉINES VÉGÉTALES SE TROUVENT DANS :

○ Les **céréales**

- Blé, riz, maïs, avoine, seigle, orge, épeautre, millet.

○ Les **légumineuses**

- Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, fèves, soja.

○ Autres **graines**

- Quinoa, sarrasin

○ Les **fruits oléagineux**

- Noix, amande, noisette, noix de cajou



LES QUANTITÉS DE PROTÉINES DANS LES SOURCES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)	 SOJA 38g	 TEMPEH 21g	 TOFU 15g	 LUPIN 15g	 LENTILLES 9g	 HARICOT R. 9g	 HARICOT PINTO 9g
	 HARICOT N. 9g	 POIS CHICHE 8g	 POIS CASSÉS 8g	 HARICOT B. 7g	 PETIT POIS 5g		
CÉRÉALES (CUITES)	 SEITAN 26g	 SARRASIN 12g	 ÉPEAUTRE 5g	 BLÉ 5g	 QUINOA 4g	 AMARANTE 4g	 AVOINE 3g
	 MILLET 3g	 BOULGHOUR 3g	 RIZ 2g	 MAÏS 2g	 ORGE 2g		
AUTRES (CRUS)	 SPIRULINE 57g	 CITROUILLE 30g	 CHANVRE 24g	 CACAHUÈTE 23g	 PISTACHE 21g	 TOURNESOL 20g	 AMANDE 20g
	 LIN 18g	 CHIA 16g	 NOIX 15g	 N. DE CAJOU 15g	 N. DU BRÉSIL 14g		

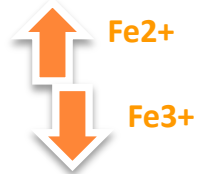
COMMENT REMPLACER LES PROTÉINES ANIMALES PAR LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Des associations bénéfiques

Pour avoir un bon apport en protéines, il faut viser une association complémentaire :

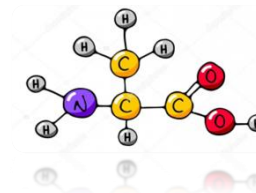
produits céréaliers + légumineuses

- Semoule + pois chiches
- Maïs + haricots rouges
- Riz + lentilles



Pourquoi ?

- Mieux absorber le fer
- Avoir tous les acides aminés essentiels



AU MENU ?



**Des légumes
secs et des
céréales**



**Des œufs ou
des
substituts
protéique
(tofu, soja...)**



**Des produits
laitiers**



**Au moins 5
fruits et
légumes
crus et cuits
par jour**

Eau 1,5 L + matières grasses & produits sucrés en quantité limité





**BON
APPÉTIT**

Et si on essayait jeudi ?

- *Entrées*

SALADE D'ORANGE ET OLIVES VERTES MAROCAINE

POTAGE CREME DE BROCOLI

HOUMOUS DE HARICOTS BLANC AU CUMIN

TABOULE AUX LEGUMES VERTS ET DES DE FETA

PIZZA AUX LEGUMES CONFITS

WRAPS JULIENNE, FEVES ET SAUCE CURRY

- *Plats*

RIZ CHILI ET SAUCE LEGUMES

RATATOUILLE CAROTTES, POIS CHICHES ET COURGETTES A LA MENTHE

- *Desserts*

CLAFOUTIS AUX FRUITS

COMPOTE DE POMMES

FRUITS & YAOURT