

Notre conseil

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire **manger de tout mais en quantités adaptées**.

Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, crème...).

Cet équilibre alimentaire se construit non pas sur un repas mais sur une journée. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

Combinée à une **activité physique régulière**, une alimentation équilibrée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardio-vasculaires...

Inscrivez-vous à nos
actions de Prévention sur
prevention-radiance.com

Les sucres et graisses

cachés dans l'alimentation



Les équivalences sucres et graisses dans notre alimentation



=



Référentiel

1 cuillère à café
= 5 g d'huile

1 sucre
= 5 g de sucre



=

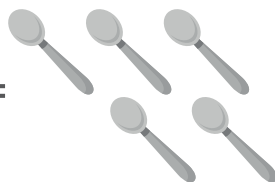


**Apport recommandé
en sucres libres*** :
équivalent à 5 sucres
par jour environ.

**sucres libres : tous les sucres
ajoutés dans les plats industriels
ou maison. Le sucre des fruits
entiers et le lactose (sucre du lait)
ne sont pas concernés)*



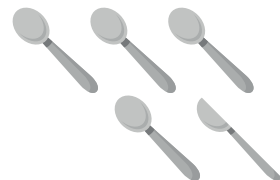
=



**Apport recommandé
en graisse :**
10 à 15 g de beurre
+ 2 à 3 cuillères à soupe
de bonne huile



=



=



**Sodas à réserver pour
certaines occasions.**
La seule boisson
indispensable est l'eau.

Comment les éviter ?



Ce goûter est sain et équilibré : **pauvre
en sucres rapides et riche en sucres
complexes et naturels...**
Il apporte ainsi de l'énergie jusqu'au
prochain repas.



=



1 à 2 carrés de
chocolat noir,
c'est bon pour la santé.



=



**Un sandwich peut
être équilibré.**
Astuce : préférez
le pain complet bio.



=



Les féculents sont importants
pour garder une **bonne
énergie**. Il ne font pas grossir.
C'est le gras que l'on ajoute
qui est à limiter. Les préférer
complets ou semi complets
(plus riches en nutriments)



=



Pour se faire plaisir, le
sirop est préférable au
soda, mais il reste quand
même trop sucré.

Ces aliments sont à limiter pour votre santé.
Privilégiez le sucre naturel des fruits et de bonnes graisses (oméga 3...)

Préparez vous-même vos plats ou vos boissons, cela permet de maîtriser
l'ajout de sucres et de graisses, et ainsi de mieux équilibrer vos repas.