

## Le petit-déjeuner

- Les produits sucrés sont à éviter. Préférez le pain, encore mieux le **pain complet (bio)**.
- Changez vos habitudes : pensez **protéines et jus de légumes** (un œuf, une tranche de jambon... jus de carottes, de tomates...).
- Sucrez vos préparations, yaourts, fromages blancs... avec **des fruits secs ou du miel** : il est riche en vitamines et minéraux.
- **Les oléagineux** (amandes, noix, noisettes...) sont aussi riches en minéraux. Ils accompagnent parfaitement vos laitages, compotes...
- Si vous ne prenez pas de petit déjeuner et si la faim vous gagne dans la matinée, pensez **fruits frais** (de saison) ou **oléagineux**.
- Les mélanges de céréales (muesli) compliquent le travail digestif, source de fatigue pour l'organisme. **Un type de céréale à la fois** est beaucoup plus digeste. Vous pouvez les alterner : flocons de quinoa, d'avoine... pour varier les plaisirs.



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur  
**radiance.fr**

**L'équilibre  
alimentaire,  
c'est facile !**



## Le déjeuner et le dîner

Les nutriments dont notre organisme a besoin sont les glucides, les lipides, les protéines, les minéraux et les vitamines. Un repas équilibré doit être composé de chacune de ces catégories d'aliments.

### Variez les sources de protéines

Les protéines animales sont plus complètes que celles d'origine végétale, mais elles contiennent des graisses saturées et sont très acidifiantes. Vous pouvez les remplacer en associant **céréales et légumineuses**.

*Exemples : riz + lentilles, riz + haricots secs, semoule + pois chiche, pâtes + fèves... Proportions : 2/3 de céréales : 1/3 de légumineuses.*

### Les légumes

Ils apportent fibres, vitamines, minéraux... Mais attention ! Les cuissons trop fortes détruisent ces nutriments. Préférez les **cuissons à la vapeur douce** qui les préservent davantage.

### Les fruits

Pour des raisons de digestibilité, de santé intestinale, les fruits se consomment de préférence **en dehors des repas ou 30 minutes avant**.

### Les glucides

Ils sont source d'énergie ; **évités les sucres industriels**.

### Les lipides

Les **huiles vierges de 1<sup>ère</sup> pression à froid** sont plus riches en nutriments que les huiles extraites par chauffage. Les opérations de raffinage détruisent les vitamines et antioxydants.

Pour de bons apports en acides gras, alterner les huiles de colza, germe de blé, noix, olive, lin, chanvre. Elles ne se chauffent pas, exceptée l'huile d'olive

(jusque 180°) ; l'huile de tournesol s'utilise aussi pour les cuissons. Le beurre se consomme modérément : environ 15 g par jour.

### Les céréales

Elles ne sont pas source de surpoids et présentent un intérêt nutritionnel lorsqu'elles sont complètes ou semi-complètes. Elles vous apportent des **minéraux**, des **vitamines**, des **fibres** et des **glucides** indispensables, à index glycémique faible ou moyen, qui préservent des coups de fatigue.

Vous trouverez votre équilibre alimentaire en :

- Privilégiant les aliments qui ont un **intérêt nutritionnel**.
- Prenant le temps de manger : **bien mastiquer**.
- **Varier** les aliments tout en respectant les saisons.

