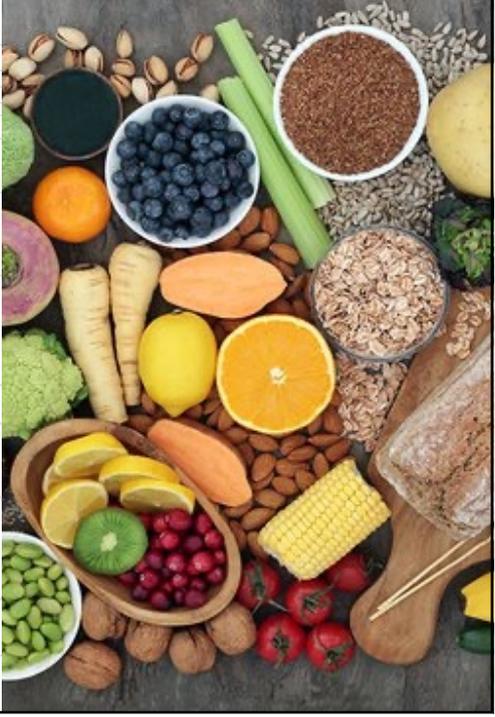


11

La place du végétal

75 -> 85% de nos assiettes!

Chloé de Smet



11

12

Légumes, fruits

We all need more green!

Chloé de Smet

ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Source de protéines
100 à 150g au choix:

- Viande
- Volaille
- Poisson
- 2 à 3 oeufs
- Substitut végétal

Légumes
200 à 250g de légumes
Crus, cuits, frais, ou surgelés

Matières grasses:
2 à 3 cuillères à café d'huile
Ou 2 à 3 cuillères à soupe de crème
Ou 10 à 15g de beurre
Ou 2 à 3 cuillères à café de mayonnaise
Ou 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigrette

Féculents
100g de féculents cuits (= 40g crus) 2 à 3 fois

- Pâtes
- Riz
- Quinoa
- Sarrasin

Ou 120g de pommes de terre
Ou 2 tranches de pain

Assaisonnement à volonté:
Herbes aromatiques
Épices
Vinaigre / jus de citron

12

Degré de transformation

- Limiter la consommation de produits ultra-transformés:
 - Densité nutritionnelle faible
 - Moindre effet satiétogène à teneur calorique équivalente
 - Consommation élevée liée à un risque plus élevé de maladies chroniques (diabète, obésité, MCV)
 - Effet inconnu du cocktail d'additifs
 - Impact écologique / économique
- Exemple le blé:
 - Entier, utilisé en farine avec vitamines du groupe B, Magnésium, fibres et 34 antioxydants liés
 - Cracké: amidon, gluten, fibres purifiées, sirop de blé
 - Enrichir l'aliment en vitamines à posteriori -> mauvaise idée

Cela & Santé

13

Degré de transformation

- Limiter la consommation de produits ultra-transformés:
 - < 15% des apports énergétiques de la journée
 - =330 kcal / jour
 - = 50g de chips + 1 soda
 - = 30g de céréales + 1 yop
 - = 1 magnum



Cela & Santé

14