ALIMENTATION : 1.2.3 ÉQUILIBREZ & DIVERSIFIEZ !

interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE

Le Flexitarien est l'omnivore du 21e siècle : c'est un consommateur éclairé qui mange aussi bien des aliments d'origine animale que d'origine végétale. Il est flexible, mange en conscience et savoure ses aliments sans culpabilité. Il choisit librement ses aliments pour son plaisir et sa santé. Il se laisse guider par ses envies et sa quête d'équilibre. Il est adepte des légumes et légumineuses, mais aussi amateur de viande, en juste quantité. Il a fait le choix d'un mode de vie respectueux de son corps, mais aussi de sa planète. En mangeant mieux, de façon plus raisonnable et raisonnée, il peut ainsi privilégier des viandes de qualité issues d'une production responsable et durable.

L'équilibre alimentaire, c'est se faire plaisir avec une alimentation diversifiée, qui respecte ce dont on a besoin pour être en forme.

COMMENÇONS PAR COMPRENDRE NOTRE CORPS.

De quoi a-t-il besoin pour fonctionner ?
D'eau, d'énergie et de nutriments, voilà ce dont nous avons besoin en tant qu'être humain.

Où trouve-t-on ces nutriments ?
Chaque aliment nous apporte des nutriments en quantité et qualité différente. Il n'existe donc pas d'aliment parfait : tout est une question de complémentarité !

Comment avoir l'ensemble des nutriments dont nous avons besoin ?
En mangeant équilibré, c'est-à-dire en variant notre alimentation avec l'ensemble des familles d'aliments tel que la viande, le poisson, les œufs, les fruits et légumes, les produits laitiers, les produits céréaliers, les légumineuses, les fruits à coques mais aussi les matières grasses et les produits sucrés.

Répartissons ces aliments en trois repas avec une collation si besoin.

L'équilibre ne se fait pas sur un seul repas mais sur plusieurs jours.

Tout est une question de quantité et de fréquence de consommation. Sans excès, ni carences, trouvons le juste équilibre pour notre santé.

PRÊT À DÉCOUVRIR LES FAMILLES D'ALIMENTS ?

LES VIANDES, LES PO

Pourquoi en manger ?
Protéines de bonne qualité, fer bien assimilable, vitamine B12 et autres vitamines du groupe B, zinc et d'autres minéraux (iode dans les poissons), des omégas 3 (DHA) dans les poissons gras.

La recommandation du PNNS :
Alterner viande rouge, volaille, poisson et œufs.

Max 500 g de viande cuite hors volaille par semaine (environ trois à quatre steaks).

Le poisson : deux fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon…)

Limiter la charcuterie à 150 g par semaine.

Je mange quoi ?
Du bœuf, du veau, du mouton, de l'agneau, de la volaille, du porc, des abats, des œufs et du poisson.

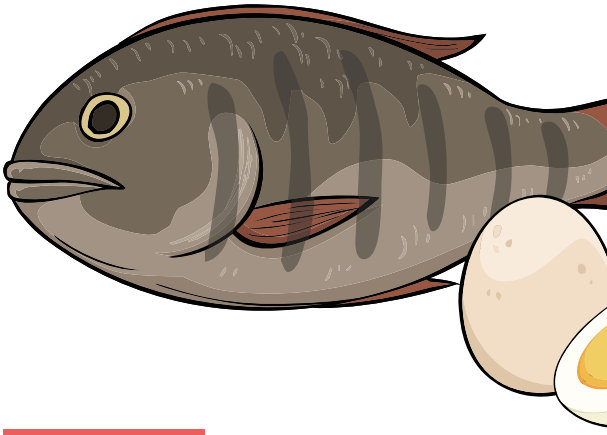
Comment ?
Préférez des viandes à cuisiner à la maison, limitez les plats préparés industriels. Variez les espèces et les morceaux. Pour vous régaler, choisissez votre cuisson : rôtie, mijotée, sautée, braisée, marinée, court-bouillon…

Astuce de la diététicienne :
Associez viande et légumineuses ou féculents, le tout avec des légumes pour un repas diversifié et équilibré.

À CHACUN SA PORTION !



LA QUANTITÉ S'ADAPTE À L'ÂGE ET À LA MORPHOLOGIE ! UNE PORTION DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE SA PAUME DE LA MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DE SON PETIT DOIGT.



IDÉE REÇUE :

« LA VIANDE EST UN ALIMENT GRAS »

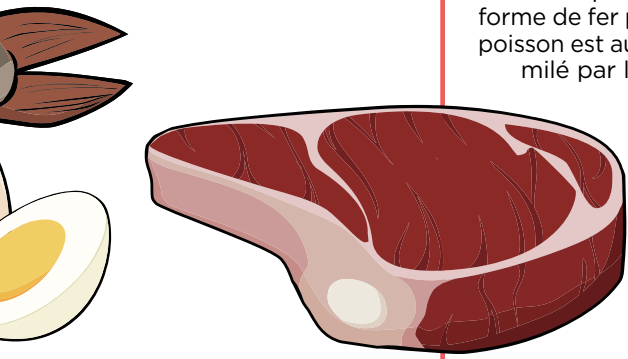
FAUX !

La majorité des morceaux de viande contiennent moins de 8 % de matière grasse. Tout dépend du morceau choisi ! La diversité est la clef, avec plus de cent morceaux différents, la viande permet de varier les plaisirs !

ISSONS ET LES ŒUFS

IDÉE MENU :

Salade d'endives aux noix
Pierrade de bœuf
Pâtes fraîches
Fromage blanc et sa pomme râpée
Carafe d'eau



POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi les protéines ?

C'est quoi les protéines ? Les protéines sont composées d'acides aminés. Neuf sont indispensables, car notre corps ne sait pas les fabriquer et pourtant ils nous sont nécessaires pour le bon fonctionnement de notre organisme. Les protéines de la viande sont reconnues pour leur richesse en acides aminés indispensables qu'elles apportent en proportion bien équilibrée, contrairement à la plupart des protéines d'origine végétale.

Et le fer, à quoi ça sert ?

Le fer permet de transporter l'oxygène dans le sang à l'ensemble des cellules de notre corps. Le fer « héminique », une forme de fer présente dans la viande et le poisson est au moins deux fois mieux assimilé par l'organisme que le fer « non héminique » des aliments végétaux. Le fer héminique permet donc de couvrir plus facilement les besoins en fer de l'organisme. *Une petite astuce : les protéines de la viande ou du poisson, tout comme la vitamine C des fruits et légumes crus permettent de favoriser l'assimilation du fer non héminique. alors au menu, ce sera viande, légumes et féculents : le trio gagnant !*

Et la vitamine B12 dans tout ça ?

Les produits animaux sont la seule source de vitamine B12 de notre alimentation. En effet, tous les aliments d'origine végétale sont naturellement dépourvus de vitamine B12 assimilable par l'organisme.

LES PRODUITS LAITIERS

Pourquoi en manger ?
Protéines d'origine animale, calcium, vitamines A, D et B 12.

Combien ?
Deux par jour pour les adultes. Trois pour les enfants, adolescents et deux à trois pour les personnes âgées.

Je mange quoi ?
Lait, yaourt, fromage, fromage blanc, petit-suisse...

Comment ?
Dans les recettes, gratins, desserts... !

À chacun sa portion !
Une portion c'est un yaourt ou 150 ml de lait ou encore 30 g de fromage.

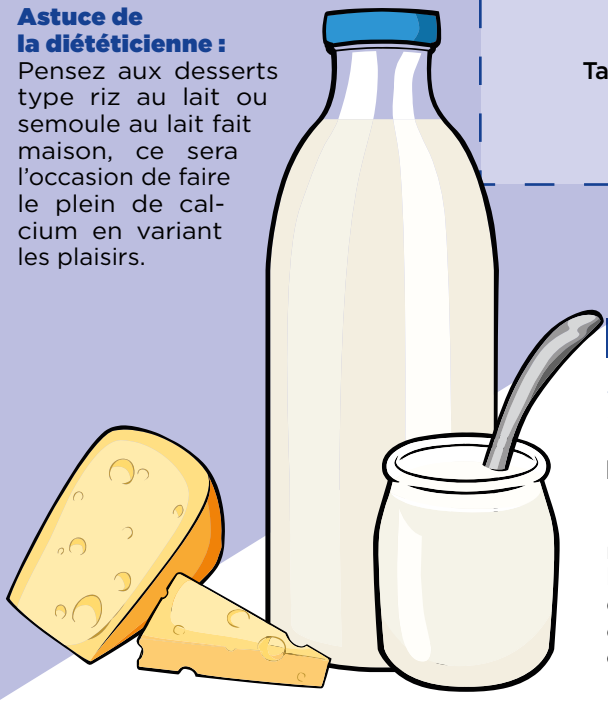
Astuce de la diététicienne :
Pensez aux desserts type riz au lait ou semoule au lait fait maison, ce sera l'occasion de faire le plein de calcium en variant les plaisirs.

POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi le calcium ?
Les produits laitiers sont des aliments naturellement riches en calcium. Le calcium contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.

IDÉE MENU :

Concombre sauce au yaourt et à l'aneth
Côtes d'agneau
Flageolets
Munster
Tarte aux abricots
Eau plate



IDÉE REÇUE :

« LE LAIT C'EST GRAS »

FAUX !

Le lait entier contient seulement 3% de matière grasse et le lait demi-écrémé 1,5%. C'est donc un produit peu gras qui contient vitamines D et A contrairement au lait écrémé.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Pourquoi en manger ?
Fibres, vitamine C, minéraux et eau.

Combien ?
Une portion pour un adulte, c'est 80 g à 100 g de fruits ou légumes. Il est recommandé de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour, soit par exemple trois portions de légumes et deux portions de fruits.

Je mange quoi ?
Des fruits et légumes différents tout au long de l'année, au fil des saisons, pour varier les plaisirs et limiter l'impact sur la planète.

Comment ?
Frais, surgelés ou en conserves, crus ou cuits : l'objectif est de s'adapter aux envies. Au moins un fruit ou un légume cru par jour, pour la vitamine C.

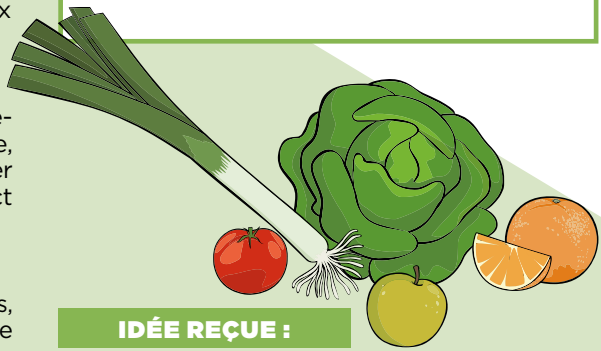
Astuce de la diététicienne :
Pensez aux fruits dans vos salades composées d'été : billes de melon, cubes de pastèque, fruits rouges... appréciez les légumes en galettes poêlées ou en gratin.

IDÉE MENU :

Raïta de tomates
Paupiette de veau
Gratin d'aubergine
Gâteau au chocolat
Pastèque, menthe
Eau aromatisée concombre

POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi les fibres ?
Ce sont des glucides non digestibles, c'est-à-dire que notre organisme ne les assimile pas pour en faire de l'énergie. On en trouve dans une grande variété de fruits et légumes, qu'ils soient consommés crus ou cuits, ce qui permet de diversifier les apports en fibres.



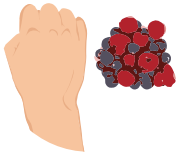
IDÉE REÇUE :

« LES LÉGUMES SONT COMPLIQUÉS À PRÉPARER »

FAUX !

Il peut être simple et rapide de préparer des légumes : des carottes épluchées et découpées en batônnets, des tomates cerises ou encore des radis à la croque, une salade verte lavée et effeuillée...et hop, le tour est joué pour consommer des légumes vite fait, bien fait !

REPÈRE DE PORTION



LA QUANTITÉ S'ADAPTE À L'ÂGE ET À LA MORPHOLOGIE !
UN POING = UNE PORTION.
FACILE, L'ÉQUILIBRE SE TROUVE DANS VOTRE MAIN.

LES PRODUITS CÉRÉALIERS ET POMMES DE TERRE

Pourquoi en manger ?
Protéines végétales, glucides complexes, vitamines B, minéraux, fibres.

Combien ?
À chaque repas, en fonction de son appétit et de son activité physique.

Je mange quoi ?
Privilégier les céréales complètes ou peu raffinées et les cuissons sans matière grasse ajoutée pour les pommes de terre. Concrètement ; du blé, du maïs, du riz, de l'avoine, du seigle, de l'épeautre, des pommes de terre vapeur ou au four...

Comment ?
Associés aux légumes et à la viande ou au poisson, les produits céréaliers accompagnent tous vos repas.

Astuce de la diététicienne :
Favorisez une cuisson *« al-dente »* pour une libération de l'énergie sur une durée plus longue et ainsi une satiété plus durable.

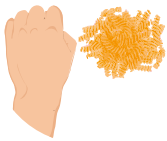
IDÉE REÇUE :

« LES SPORTIFS NE MANGENT QUE DES PÂTES »

FAUX !

Les sportifs adaptent leur quantité de produits céréaliers à leur dépense énergétique. Ils ont eux aussi besoin de manger équilibré pour assimiler l'ensemble des nutriments et micro-nutriments nécessaires à leur activité sportive.

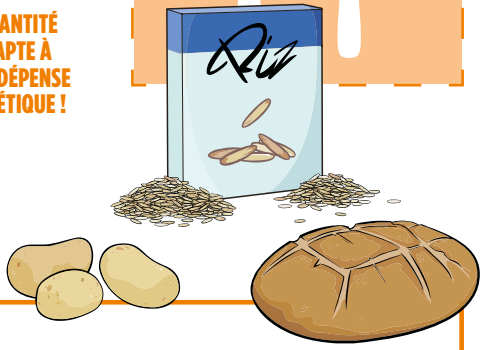
REPÈRE DE PORTION



LA QUANTITÉ S'ADAPTE À NOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE !

IDÉE MENU :

Crème d'asperge
Papillote de poisson
Tagliatelles semi-complètes
Fromage
Fruit de saison
Eau minérale



POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi les glucides complexes ?
Ce sont de longues chaines de plusieurs molécules de glucose qui sont digérées progressivement, ce qui permet une libération d'énergie étalée dans le temps. Les céréales et la pomme de terre contiennent de l'amidon, un glucide complexe présent naturellement dans ces aliments.

Les céréales complètes, qu'est-ce que c'est ?
Ce sont des céréales qui conservent l'intégralité du grain (le son : enveloppe externe riche en fibres), l'amande (amidon et protéines) et le germe, contrairement aux céréales raffinées. Les céréales complètes et semi-complètes apportent naturellement plus de fibres et de nutriments que les céréales raffinées.

LES FRUITS À COQUE

Pourquoi en manger ?
Ils sont riches en acides gras essentiels (Omégas 3 et 6), fibres, vitamine E, protéines végétales et minéraux.

Combien ?
Une petite poignée par jour selon votre tolérance.

Je mange quoi ?
Des noix, des noisettes, des amandes, des pistaches, noix de cajou, le tout non salé.

Comment ?
Fruit à coque entier, en poudre ou effilé.

À chacun sa portion !
Une portion = une petite poignée.

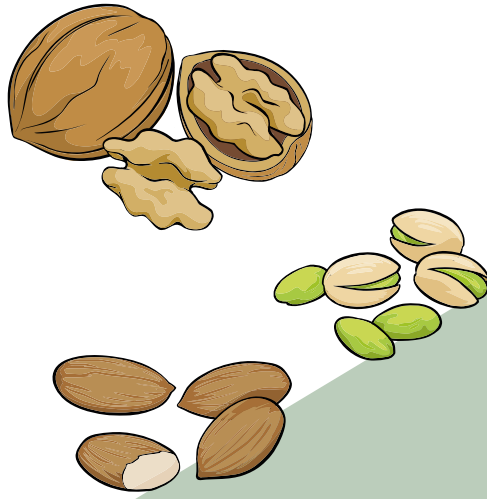
Astuce de la diététicienne :
Les oléagineux sont des aliments très énergétiques. Cette petite poignée peut s'ajouter dans vos salades, fromage blanc, tarte ou crumble. Et pourquoi pas, en poudre de noisette, d'amande ou de noix pour vos gâteaux faits maison.

IDÉE REÇUE :

« LES AMANDES SONT MEILLEURES QUE LES NOIX »

FAUX !

Les noix sont excellentes pour les omégas 3, que peu d'autres fruits à coque apportent. Les amandes, elles, sont idéales pour les fibres, les protéines et la vitamine E. Varions les plaisirs !



POUR ALLER PLUS LOIN...

Les oméga 3 c'est quoi ?
Les oméga 3 sont un type d'acides gras essentiels que notre organisme ne peut pas synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. On en trouve dans les noix, les poissons gras (saumon, sardine, maquereaux...) et certaines huiles végétales.

IDÉE MENU :

Salade de céleri ciboulette
Risotto potiron noisettes
Rôti de veau
Fromage blanc coulis de fruits rouges et cerneaux de noix
Carafe d'eau

LES LÉGUMINEUSES

Pourquoi en manger ?
Fibres et protéines végétales, minéraux et glucides complexes.

Combien ?
Au moins deux fois par semaine.

Je mange quoi ?
Des lentilles vertes, blondes ou corail, des pois-chiches, des haricots rouges ou blancs, des fèves, ou encore des pois cassés.

Comment ?
Entières, en purée ou en velouté, chaudes ou froides ou même incorporées dans les desserts, les légumineuses se prêtent à toutes les préparations. Avec de la viande ou du poisson ou des légumes et des produits céréaliers.

À chacun sa portion !
La quantité sera la même qu'un féculent, à adapter selon sa dépense énergétique.

Astuce de la diététicienne :
Côté pratique, ne pas oublier les conserves au naturel. Toujours prêtes à consommer ou à cuisiner.

IDÉE MENU :

Houmous sur pain complet grillé
Omelette aux champignons
Salade
Yaourt au miel
Eau de source



POUR ALLER PLUS LOIN...

À quoi servent les fibres des céréales ?
Leurs fibres sont dites insolubles. Elles permettent d'apporter une satiété plus longue entre les repas et limitent l'assimilation du cholestérol ainsi que du sucre. Elles favorisent un transit intestinal régulier.

IDÉE REÇUE :

« LES LÉGUMINEUSES SONT DES LÉGUMES »

FAUX !

Malgré leur nom, les légumineuses ne sont pas des légumes mais bien une catégorie d'aliments à part entière. Elles contiennent naturellement des fibres, de l'amidon et des protéines végétales.

LES MATIÈRES GRASSES

Pourquoi en manger ?
Lipides (dont des omégas 3, 6 et 9), vitamines A, D et E.

Combien ?
En petite quantité, à chaque repas.

Je mange quoi ?
Huiles végétales (colza, olive, noix, tournesol, etc.), margarines mais aussi beurre et crème fraiche. Pour bénéficier de tous leurs bienfaits nutritionnels, pensez à varier les matières grasses.

Comment ?
De préférence crues : une cuillère d'huile dans les salades, une noisette de beurre sur les tartines, choisissez vos matières grasses en fonction de vos recettes.

Astuce de la diététicienne :
Favorisez des cuissons vapeur, au grill ou à l'étuvée pour maitriser l'apport en matières grasses. Varier ses méthodes de cuisson permet d'équilibrer notre consommation de matières grasses. Variez les recettes pour varier vos assiettes.

IDÉE REÇUE :

« LE BEURRE CE N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ »

FAUX !

Le beurre en petite quantité est un excellent aliment. Consommé cru, il apporte des vitamines D et A, bonnes pour les os et pour la vue. Préférez-le tartiné ou fondu, car il ne supporte pas les hautes températures.

IDÉE MENU :

Radis au beurre
Lasagnes
Salade à l'huile de noix
Fraises à la menthe
Eau gazeuse



POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi les lipides ?
Ce sont des nutriments qui apportent une grande quantité d'énergie à notre organisme. Certains lipides sont dits « essentiels » car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. C'est le cas des oméga 3 et oméga 6.

Cuisiner ses repas permet de maîtriser les quantités de beurre, huile, crème fraîche ajoutées au plat.

Point de vigilance sur les matières grasses « cachées » que l'on retrouve dans de nombreux produits (viennoiseries, gâteaux, glaces, produits apéritifs, fromages, ou charcuteries...).

LES PRODUITS SUCRÉS

Pourquoi en manger ?
Pour le plaisir, glucides simples.

Combien ?
En petite quantité.

Je mange quoi ?
Chocolat, miel, confitures, gâteaux faits maison etc...

Comment ?
À la fin du repas, en petite quantité.

Astuce de la diététicienne :
Choisir des fruits bien mûrs pour composer une salade de fruits, vous évitera de trop la sucrer. Les épices (vanille, cannelle, badiane...), les herbes aromatiques (menthe...) peuvent se substituer au sucre dans certaines préparations.

IDÉE MENU :

Bouillon de légumes
Pot-au feu
Petit-suisse au sucre
Fruit de saison
Carafe d'eau



IDÉE REÇUE :

« LES ÉDULCORANTS, C'EST MIEUX QUE LE SUCRE ! »

FAUX !

Le sucre peut être consommé en petite quantité dans le cadre d'une alimentation équilibrée. C'est l'excès qui est mauvais pour notre corps. Les édulcorants entretiennent l'appétence au goût sucré, il est préférable d'apprécier les aliments au naturel ou légèrement sucré.

POUR ALLER PLUS LOIN...

C'est quoi les glucides simples ?
C'est une source d'énergie pour l'organisme. Les glucides simples sont de courtes chaînes (2 éléments) de glucose, fructose ou galactose, ils sont digérés rapidement, ce qui entraîne une libération d'énergie rapide.

LA BOISSON

Pourquoi boire ?
Pour s'hydrater !

Combien ?
L'eau est à consommer à volonté.

Je bois quoi ?
De l'eau, de l'eau ... et de l'eau ! L'eau du robinet, eau de source ou minérale ou encore gazeuse. L'eau est la seule boisson indispensable pour notre corps.

Comment ?
Tout au long de la journée, entre les repas, pendant les repas, pendant une activité physique : tout le temps !

Astuce de la diététicienne :
Ayez toujours sur vous une gourde pour penser à boire.



IDÉE REÇUE :

« BOIRE UN JUS DE FRUITS C'EST ÉQUIVALENT À MANGER UN FRUIT »

FAUX !

Le jus de fruit est très sucré et ne contient plus les fibres du fruit d'origine. Nous avons besoin de prendre le temps de mastiquer pour commencer notre digestion. Avec le jus de fruit, c'est tout l'inverse : rapide et avalé en un rien de temps... Préférez les fruits entiers ou à défaut pressés maison.

IDÉE MENU :

Taboulé
Bavette de bœuf
Gratin de brocoli / chou-fleur
Pomme
Eau de source

POUR ALLER PLUS LOIN...

L'eau, pourquoi ?

Notre organisme est composé à 60% d'eau. Quotidiennement, nous perdons de l'eau lorsque nous transpirons, parlons, respirons et allons aux toilettes. Cette perte d'eau doit être compensée par un apport quotidien de 1,5 litre environ.

Lorsque notre corps est déshydraté, il nous envoie un signal : la soif. C'est pourquoi, il est recommandé de boire avant d'avoir soif pour éviter la déshydratation.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi bouger ?
Pour maintenir notre corps et notre mental en bonne santé !

Combien de temps ?
30 min d'activité physique dynamique par jour pour un adulte, 1 h pour un enfant.

Je fais quoi ?
De la marche, du jardinage, du yoga... Toute activité mettant votre corps en mouvement : monter les escaliers et faire le ménage sont des activités physiques !

Astuce de la diététicienne :
Faites vos activités physiques le plus souvent dehors. Cela vous permettra de vous oxygéner et de synthétiser la vitamine D grâce au soleil. La vitamine D permet de fixer le calcium sur nos os. Elle est indispensable pour avoir des os solides.

IDÉE MENU :

Carottes râpées
Steak haché
Coquillettes
au beurre
Yaourt à la vanille
et pomme au four
au miel
Eau gazeuse

IDÉE REÇUE :

« POUR LES SPORTIFS LA VOLAILLE EST LA MEILLEURE VIANDE »

FAUX !

Toutes les viandes sont bonnes pour les sportifs. La volaille apporte des protéines, tout comme les viandes rouges qui cumulent protéines de bonne qualité, fer et vitamine B12. La variété, une notion essentielle pour tous, même les sportifs.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Quels bienfaits ?
Bien manger, bien bouger, deux notions complémentaires. L'activité physique permet de garder en bonne santé nos muscles, notre squelette mais aussi notre cœur. C'est également un moyen de réguler notre appétit, augmenter nos dépenses énergétiques, limiter le stockage des graisses dans le corps. Elle permet de limiter l'apparition de nombreuses maladies.

LIMITER LE TEMPS PASSÉ ASSIS : DANS LA VOITURE, LES TRANSPORTS EN COMMUN, À LA MAISON OU AU TRAVAIL. POURQUOI NE PAS DESCENDRE UN ARRÊT DE BUS OU MÉTRO AVANT POUR MARCHER PLUS OU ENCORE PRÉFÉRER LES ESCALIERS À L'ASCENSEUR ?

Alimentation : 1,2,3 : équilibrez et diversifiez ! - Interbev - Décembre 2025

la-viande.fr