

# “ Bien manger pour être en bonne santé. ”

Guide pratique pour évaluer  
et préparer son alimentation  
au quotidien





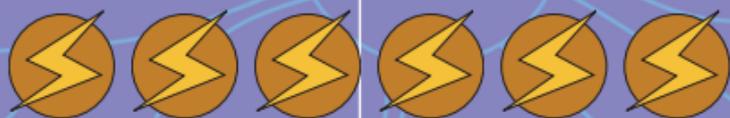
# Contrôlez ce que vous avez mangé aujourd'hui et construisez vos repas de demain...





# Chaque jour, il vous faut :

**CALORIES / ENERGIE : 6**



**PROTEINES : 2 + 2**



**VITAMINES : 5**





# **Vous traversez des difficultés financières, sociales et/ou familiales :**

**il est important avant tout de préserver votre capital santé en respectant chaque jour trois grandes règles :**

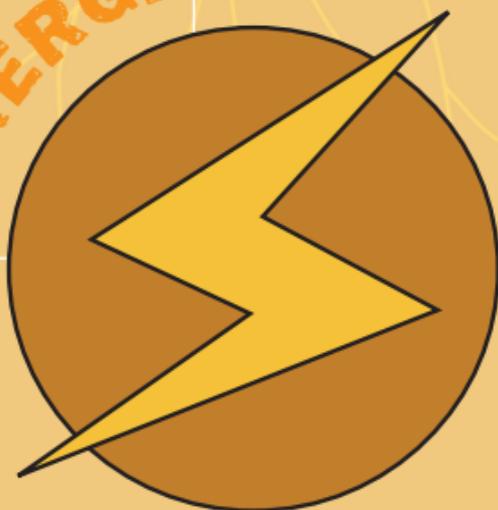
- 1. Un apport adapté de calories**
- 2. Un apport indispensable de protéines**
- 3. Un apport minimal de vitamines, d'oligoéléments et d'antioxydants**



# 1. Calories

**Un apport adapté de calories :**  
énergie nécessaire d'une part au fonctionnement de votre corps au repos (température, respiration...), d'autre part à l'activité de vos muscles et de votre cerveau.

**ENERGIE**





Ces calories sont apportées par :

- **les sucres dits rapides** comme les boissons et les produits sucrés ; leur effet est immédiat mais de courte durée
- **les sucres lents** comme les féculents et les céréales ; ils couvrent la demi-journée
- **les lipides et graisses** servent d'énergie de réserves.

L'alcool ne fournit aucune énergie utile ; il est simplement brûlé par le foie, l'abîmant à long terme





## Les sucres lents :

Carburant & énergie (longue durée)



**Pain**  
**Céréales**  
**Pâtes**  
**Riz**  
**Pomme de terre**  
**Maïs**  
**Semoule**  
**Petits-pois**  
**Légumes secs**  
...

En plus d'être un bon carburant pour le corps, les féculents évitent d'avoir faim dans la journée et de grignoter.





## 2. Protéines

Un apport de protéines est indispensable pour vos muscles, vos os, vos organes : l'estomac, le foie, les reins, le cerveau.





## Mais où les trouver ?



**Viandes**

**Volailles**

**Poisson**

**Œufs**

**Lait**

**Produits laitiers**

(yaourts, fromage...)

**Legumes secs**

(lentilles, pois chiche...)

**Cacahuètes**

**Amandes**

...





# 3. Vitamines

Un apport minimal de vitamines, d'oligoéléments et d'antioxydants pour la défense de votre corps contre les microbes, les virus, les cancers, les maladies cardiovasculaires.

PROTECTION



DEFENSE



# Les sources



Les fruits

Les légumes



En jouant sur  
la variété et  
les saisons.





**“Ai-je mangé  
équilibré ?”**

**“Comment  
améliorer  
mes repas ?”**

**Ce guide est fait pour vous aider.**

**N’oubliez-pas que les repas sont  
source de convivialité.**

**Chaque fois que vous le pouvez,  
partagez ce moment entre amis.**



# Les basiques



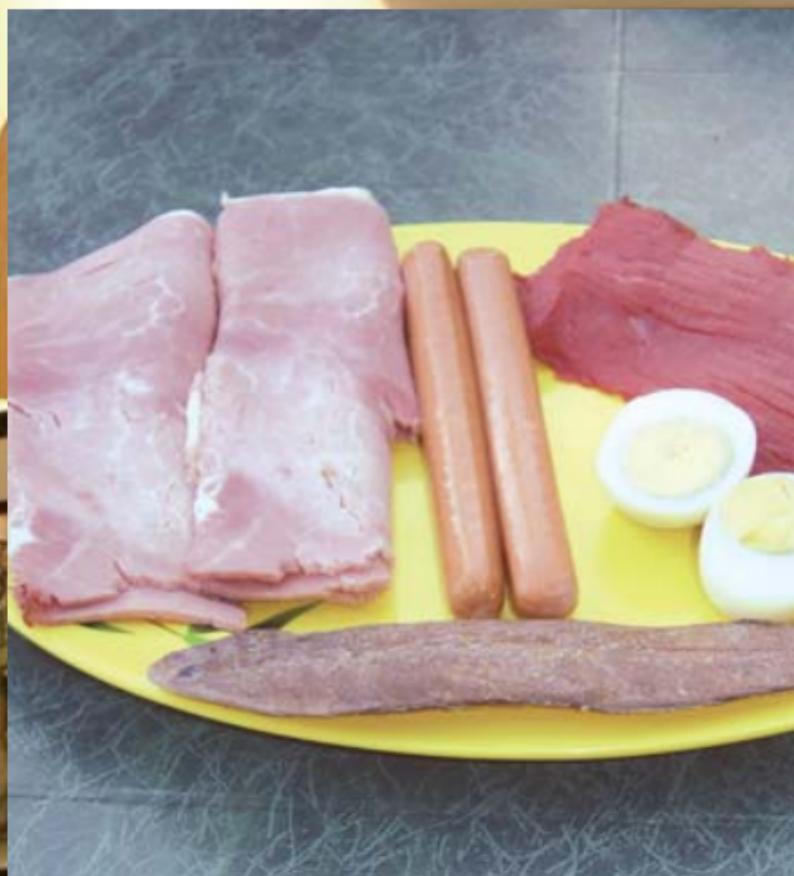
Yaourt, fromage blanc...

Un yaourt  
ou 2 petits suisses =





# Les basiques



Viande, poisson, œufs...

Un steak ou 2 œufs =





# Les basiques



## Le pain

N'hésitez pas à varier les plaisirs :  
Pain aux noix, aux céréales...

Trois tranches =



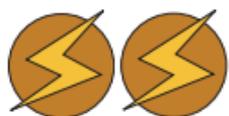


# Les basiques



Féculents

Une assiette =





# Les basiques



## Les fromages

Une part  
(1/8 de camembert) =





# Les basiques



Les légumes

Une assiette =





# Les basiques



Les fruits

Un fruit =





# Les basiques



Fruits préparés

Une compote =





# Les basiques



Jus de fruits

Privilégiez les Jus de fruits  
"100% pur jus"

Un verre =





NGERIE ARTISANALE

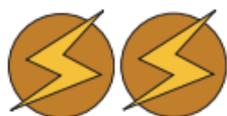
Pas le temps, ni envie de cuisiner

Boulangerie



Pour le Petit-Déjeuner

Le croissant =





NGERIE ARTISANALE

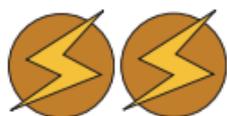
Pas le temps, ni envie de cuisiner

Boulangerie



Déjeuner vite fait

La quiche =





NGERIE ARTISANALE

Pas le temps, ni envie de cuisiner

Boulangerie



Une bonne part de pizza

La part =





NGERIE ARTISANALE

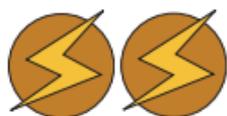
Pas le temps, ni envie de cuisiner

Boulangerie



Un dessert alléchant

La tartelette =





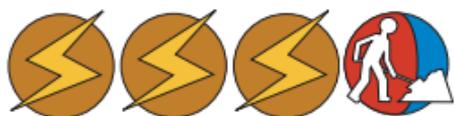
Pas le temps, ni envie de cuisiner

Fast-food



Le fast-food pour dépanner

Le menu =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

Fast-food



Un fast-food léger

Le menu =





NGERIE ARTISANALE

Pas le temps, ni envie de cuisiner

# Sandwichs



Le saucisson beurre

Pour les pressés !

Le sandwich =





NGERIE ARTISANALE

Pas le temps, ni envie de cuisiner

# Sandwichs



Le fameux Pain-Bagnat

Le pain  
bagnat =





NGERIE ARTISANALE

Pas le temps, ni envie de cuisiner

Sandwichs



Kebab

Le Kebab =





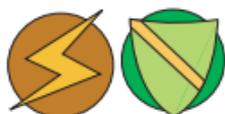
Pas le temps, ni envie de cuisiner

chinois



A volonté !

Deux rouleaux de  
printemps =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

chinois



Repas chinois

Une assiette =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Un petit déjeuner

Riche en céréales

Un bol (céréales + lait) =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Laits aromatisés ou au sirop

Un verre =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Biscuits et gâteaux

Attention au grignotage !

3 gâteaux =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Thon, maquereaux...

3 ou 4 sardines =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Salades préparées

Pour des repas plus équilibrés

Une assiette =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Charcuterie

Attention aux quantités !

3 tranches de rosette ou  
un morceau de pâté =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Surgelés

Pratique

Une part =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

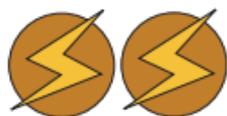
En magasin



Pâtes fraîches, Gnocchi...

2 minutes et c'est prêt !

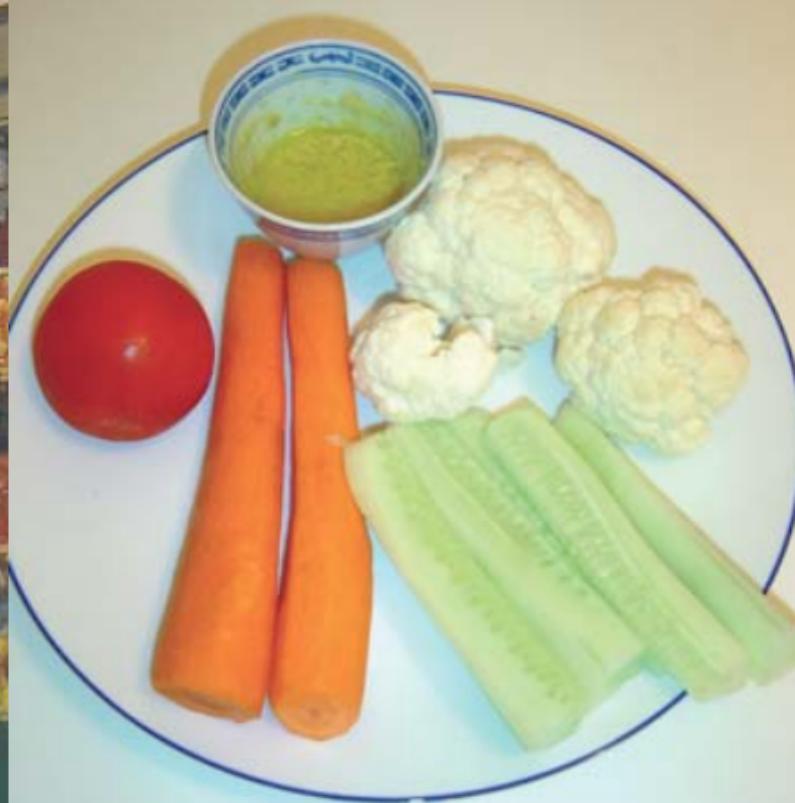
Une assiette =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Légumes à croquer

Riche en vitamines !

Une assiette =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Couscous

Une assiette =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Soupe

Un bol =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Chips, biscuits apéritifs...

Produits gras :

Attention aux kilos en trop !

Une petite poignée =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Fruits secs

Une petite poignée =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Fruits, compotes, sirops...

Pour la vitalité !

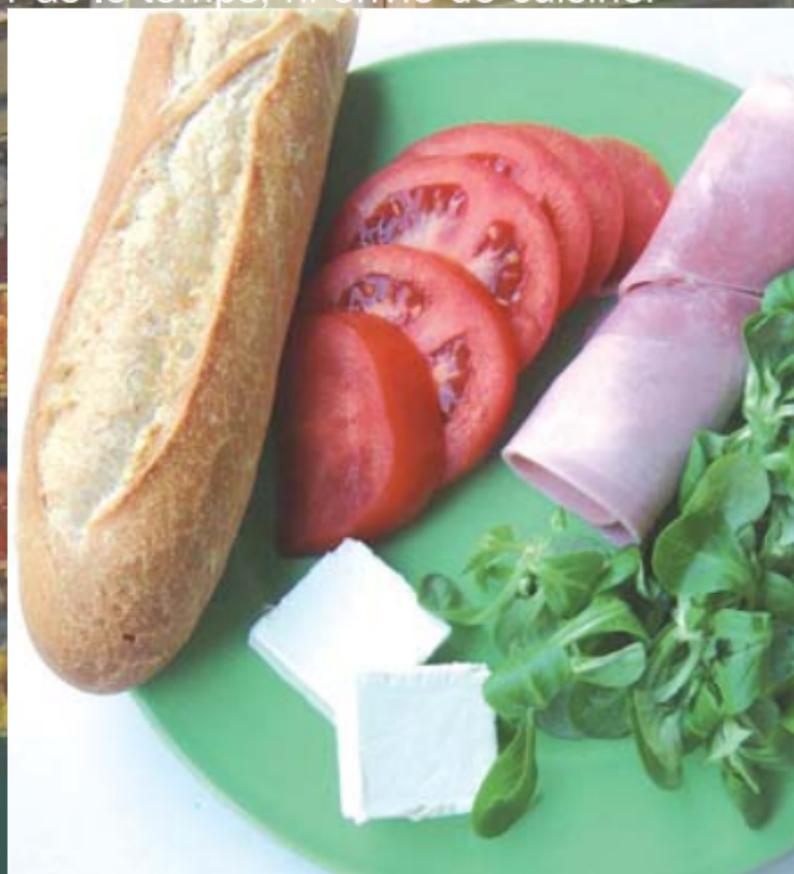
Un fruit ou  
une compote =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Sandwich complet

Pour faire un bon sandwich  
à compléter avec  
un fruit et de l'eau

Le sandwich





Pas le temps, ni envie de cuisiner

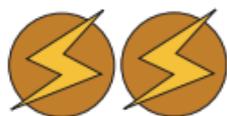
En magasin



Barres chocolatées

Un petit creux ?

Une barre =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Bonbons, sucreries...

Danger : caries !

Une petite poignée =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Glace en cornet

Un cornet  
et 2 boules =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Glace en bac, cônes...

La glace =





Pas le temps, ni envie de cuisiner

En magasin



Alcool

*Calories vides : pas d'excès*

2 verres par jour maximum,  
si votre médecin vous le permet



Un document réalisé par :

**Dr Patrick Gelas**  
Médecin Nutritionniste, Hôtel-Dieu, Lyon

**Julie Musto**  
Diététicienne



**ALS - Association de Lutte contre le SIDA**  
16 rue Pizay - 69001 LYON  
04 78 27 80 80 - [www.sidaweb.com](http://www.sidaweb.com)

Photos : J. Musto  
Réalisation : Eponyme  
Impression : Imprimerie Revel  
© ALS - Novembre 2004

Avec le soutien de :

