

MA DIET M'A DIT #MDMD

Comment allier
santé et plaisir



Ce livret vous est proposé par

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

En collaboration avec

SmartDIET

«Mieux manger» aujourd'hui

POURQUOI CE LIVRET?

Nous sommes faits de ce que nous mangeons. Prendre soin de soi c'est d'abord bien s'alimenter. Bien manger, c'est aussi prévenir ou régler les problèmes de poids et les conséquences associées (diabète, maladies cardio vasculaires...) mais c'est aussi être plus performant et plus efficace au travail.

Hippocrate disait déjà au V^{ème} siècle "Que l'alimentation soit ton premier médicament". Finalement, bien manger c'est agir facilement pour être en bonne santé !

«On a toujours le choix mais la tentation est trop souvent la plus forte! Alors comment gérer au quotidien?»

Nathalie V.



Pourquoi bien manger ?

Le lien entre alimentation et santé n'est plus à démontrer "je suis ce que je mange". Bien manger me donne de l'énergie pour bouger. Bien bouger favorise un sommeil réparateur. Ainsi, la base d'une bonne hygiène de vie dépend aussi de son alimentation adaptée à ses besoins et à ses habitudes de vie.

Mais «mieux manger» aujourd'hui, c'est quoi ?

C'est manger équilibré et varié, c'est aussi acheter de manière éclairée, bien s'organiser, savoir écouter son corps, prendre conscience de ce que l'on mange tout en se faisant plaisir ou en partageant des moments de convivialité.

C'est pourquoi
KLESIA vous
accompagne dans
votre quotidien
santé en vous
apportant les
bonnes clés de la
nutrition.



SOMMAIRE

5 règles pour prendre la voie du "mieux manger"



J'ÉQUILIBRE

Apprendre ce qu'est une alimentation équilibrée p 4



J'ACHÈTE

S'appuyer sur des applications simples p 8



JE M'ORGANISE

Anticiper pour gagner en diversité et efficacité p 9



JE GÈRE

Apprendre à gérer les évènements conviviaux p 10



JE RESSENS

Prendre en compte ses sensations alimentaires p 11



J'équilibre



L'ESSENTIEL

- Je mange **3 repas par jour**.
- Je prends une collation si nécessaire et/ou je fractionne mon repas en décalant mon dessert pour le manger plus tard.
- J'évite de grignoter entre les repas.
- J'équilibre mes repas sur **1 semaine** et non pas à chaque repas !

Mes portions et mes quantités par repas*



Main
Tranche
de pain



Poignée
Fruits, riz,
pâtes, légumes



Paume
Viande,
poisson



Doigt
Matières
grasses

1 portion =

• Féculents

4 c.s (poids cru)
= 10 c.s (poids cuit) céréales*
= 6 c.s légumes secs*
= 1/4 de baguette tradition
= 4 pommes de terre (taille d'un oeuf)

• Fruits et légumes

1 pomme
= 13 grains de raisins ou cerises
= 1 petite banane
= 1 petite barquette de fraises ou framboises
= 2 kiwis

• Viandes, Poissons, Œufs

100 g de viande
= 100 g de poisson
= 100 g de volaille
= 2 oeufs
= 4 sardines égouttées
= 2 tranches de jambon blanc

• Produits laitiers

1 yaourt
= 1 petit pot de fromage blanc
= 2 petits suisses
= 1/8ème de camembert

• Matières grasses

1 c.s d'huile
= 1 noix de beurre
= 1 c.s de mayonnaise
= 15-20 amandes/noix/noisettes/pistaches
= 3 c.s de lait de coco

• Produits sucrés

4 morceaux de sucre
= 4 bonbons
= 2 boules de glace
= 5 petits carrés de chocolat noir
= 1 c.s de confiture/pâte à tartiner/miel
= 1 petit verre de soda/jus de fruit pur jus

*À adapter en fonction de son activité physique

J'équilibre mon petit déjeuner et ma collation

La base



Boissons

Thé ou café (max 3 cafés/jour)



Féculents*

Céréales et produits céréaliers complets : pain, muesli, flocons d'avoine, pancake maison...



Produits laitiers*

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages

En option



Fruits*

Sous toutes ses formes : crus, cuits, secs, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies...



Matières grasses*

Beurre, graines oléagineuses brutes ou en purée : amandes, noix, noisettes, graines de lin...



Produits sucrés*

Chocolat noir (> 60% de cacao), miel, sirop d'agave, sirop d'érable, muscovado...



***Collation** = une boisson + 1 ou 2 aliments parmi les cinq ci-dessus, en diversifiant

Focus équilibre

Je diversifie

Je mange de tous les groupes d'aliments** à chaque repas.

Je varie

Je mange des aliments différents dans chacun des groupes d'aliments.

Quelques idées

Petit déjeuner

Café noir ou thé

+ Oeuf à la coque, pain complet

+ beurre doux + 1 yaourt nature
ou

Muesli sur un lit de fromage blanc

+ 1 fruit frais de saison coupé

Collation

Tisane ou eau avec une tranche de citron

+ 1 pain spécial (noix, fruits secs...)

ou 1 poignée d'amandes et 1 fruit frais



J'équilibre

Mon déjeuner et mon dîner

Féculents

À chaque repas dont un féculent complet par jour.

Consommer 2 portions de légumes secs par semaine.

Céréales et produits céréaliers complets : riz, quinoa, pain, pâtes...

Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiches...

Châtaigne, patate douce, pommes de terre...



Matières grasses

1 à 2 portion(s) par repas



Huiles vierges : olive, colza...

Beurre, crème fraîche

Graines oléagineuses : amandes, noix, noisettes, graines de lin...



Privilégier les matières grasses végétales, riches en oméga 3.



Limitier l'alcool

Pas plus de 10 verres par semaine et limité à 2 verres par jour.

Des jours sans alcool.



Produits laitiers

2 portions par jour



Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.



Eau

Min 1,5L par jour

Augmenter sa consommation selon l'effort physique.

3 cafés max par jour



Viandes, Poissons

1 à 2 portion(s) par repas

Max 500 g de viande

Max 25 g de charcuterie

Minimum 1 poisson

(soit 8 à 10 verres)

sommation d'eau
que et la température.
ur.

Légumes

Au moins 3 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus, cuits, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies, soupes...



Fruits

2 portions par jour

Sous toutes ses formes : crus, cuits, secs, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothies...



Produits sucrés

À limiter



Sucre, confiture, chocolats, gâteaux, confiseries, glaces.

Préférer : chocolat noir (>60% de cacao), sirop d'agave, miel, muscovado.

1 jus de fruit max par jour.

ns, Œufs

jour

e rouge par semaine.

erie par jour.

gras par semaine.

Focus fibres

A quoi ça sert ?

Elles favorisent un bon transit, un confort digestif, entretiennent votre microbiote (flore intestinale) et permettent de maintenir votre poids de forme.


Où je les trouve ?

Dans les céréales (complètes), les légumineuses, les fruits (frais ou secs), les légumes, les graines oléagineuses (amandes, noix...).

J'achète



L'ESSENTIEL

- Je regarde la liste des ingrédients sur l'emballage (plus elle est courte, mieux c'est) et je me souviens qu'ils sont classés par ordre décroissant.
- J'évite les additifs.
- Je limite les produits transformés et ultra-transformés.
- Je me tourne vers les labels de qualité.
-  Je privilégie le bio.

Focus composition nutritionnelle, Nutri-score

Je repère



Le Nutri-score permet de comparer, entre 2 produits similaires, le meilleur en fonction de sa valeur nutritionnelle.

Focus Aliments Ultra Transformés (AUT)

Je repère



Il s'agit d'un aliment qui a subi des transformations industrielles et contient des additifs alimentaires néfastes pour la santé.

Des applications pour faire les bons choix



Siga

Pour identifier les AUT.



My Label

Pour choisir les produits selon des valeurs éthiques, sociales et environnementales.



Open Food Facts

Pour choisir mieux les aliments selon leur composition.



Kwalito

Pour faire attention à mes allergies et intolérances.



Etiquettable

Pour choisir des restaurants et commerçants respectueux de l'écologie.



Je m'organise

L'ESSENTIEL

- **Je fais mes menus** pour mieux anticiper ma semaine.
- **Je fais une liste de courses** : je fais le point sur ce que j'ai dans mes placards, et je fais le plein entre marché et supermarché.
- Je gagne du temps en me **faisant livrer mes courses**, plats (sains !) tout prêts ou à réaliser soi-même.
- Je pense au **"batch cooking"**, cette organisation qui permet de manger équilibré en gagnant du temps !
- **Je cuisine moi-même.**

MENU DE LA SEMAINE						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner Salade de poulet au curry quinoa tomates	Déjeuner Dos de cabillaud, riz et légumes méditerranéens	Déjeuner Tajine végétarien aux légumes et pois chiches	Déjeuner Salade de pâtes, tomates, fêta, concombres et pignons de pin	Déjeuner Chili con carne avec tomates et aubergines	Déjeuner Salade de poulet aux légumes croquants	Déjeuner Saumon, julienne de légumes et pommes de terre risolées
Dîner Tarte à la courgette ricotta et parmesan	Dîner Galette complète et salade verte	Dîner Omelette au champignons et pain complet	Dîner Tomates farcies et boulgour	Dîner Soirée pizza et salade mixte	Dîner Restaurant	Dîner Bouddha bowl Œufs mollets, Petit pois au persil, épinards et riz sauvage

Liste de course : Blanc de poulet, viande haché 8% mg, oeufs, darnes de saumon, dos de cabillaud, tomates, salade verte, courgettes, champignons, concombre, aubergine, oignons, ail, quinoa, boulgour, pommes de terre, riz, riz sauvage, pois chiches, haricots rouges, farine, farine de sarrasin, huile d'olive, huile de colza, beurre, crème fraîche, ricotta, comté rapée, parmesan...

Focus «batch cooking»

Technique qui consiste à prendre 2h de son temps (de préférence le week-end) pour cuisiner légumes, féculents, viandes, poissons ou oeufs en grandes quantités pour manger équilibré tout au long de la semaine.

Je veux en savoir plus :

En 2h je cuisine pour toute la semaine,
Caroline Pessin
Batch Cooking équilibre, Pascale Weeks,
Aurélie Guerri, Silvia Santucci

Manque d'idées recettes?

Utiliser une application (750g, Appetia, youmiam, Marmiton, vegg'up ...) et entrer votre aliment dans la barre de recherche.

Une recette vous fait envie, il vous manque des ingrédients ? Soyez créatifs, remplacez-les par ce que vous avez dans les placards.

Je gère



L'ESSENTIEL

- **Au restaurant, je me fais plaisir** tout en essayant d'équilibrer mes repas.
- Je n'hésite pas à demander un **accompagnement mi-légumes mi-féculents**.
- **Je note** : max 2 desserts par semaine. Limiter fritures et sauces grasses. Limiter les fast-food.
- **Je gère ma consommation d'alcool**.

Focus consommation d'alcool

Des jours sans alcool.

Pas plus de 10 verres par semaine et limité à 2 verres par jour.

Alterner verres d'eau et verres d'alcool.

Par exemple:



1 verre d'alcool (en unité d'alcool)



un verre de porto (6cl)



un verre de vin (10cl)



un verre de pastis (3cl + eau)



un verre de whisky, vodka, rhum (3cl)



une coupe de champagne (10cl)



un demi de bière (25cl)

Je ressens

L'ESSENTIEL

- J'apprends à distinguer faim et envie de manger.

- Si je détecte une faim réelle, je mange.

- Si ma faim est motivée par :

- une émotion (tristesse, joie, ennui...)

- des stimuli extérieurs (vue, odorat...)

je peux manger mais j'ai conscience que

ce n'est pas une faim réelle.

- J'évalue ma faim de 0 à 10 avant de commencer mon repas :

10



Si j'arrive à table avec une faim à 10/10, je mangerai certainement plus et plus vite.

5



L'idéal est de manger avec une faim modérée à 5/10.

0



Si je mange avec une faim à 0, je ne saurai pas distinguer le rassasiement.

- Je mâche bien et je prends le temps de manger.

- Je me sens bien en sortant de table.



POUR ALLER PLUS LOIN

**UN ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION PERSONNALISÉ ET ADAPTÉ
À MES BESOINS AVEC UNE DIÉTÉTICIEN.NE NUTRITIONNISTE**

Pour cela, je me connecte directement dans mon espace client sur klesia.fr :

- accès à un **bilan nutritionnel en ligne** pour s'évaluer simplement et cibler les changements d'habitudes,
- **KLESIA vous permet de bénéficier d'un coaching** par visioconférence ou téléphone avec une diététicien.ne nutritionniste expert.e pour un tarif spécial adhérent.

Des vidéos conseils pour améliorer mon alimentation,
disponibles sur la chaîne Youtube KLESIA

Des informations complémentaires :

www.mangerbouger.fr
blog.smartdiet.fr



000.04/20

Ce livret vous est proposé par

KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

En collaboration avec

SmartDIET