

EVALUEZ LA QUALITE NUTRITIONNELLE DE VOTRE ALIMENTATION

Notez les points dans les cases de couleur correspondantes 1 <input type="checkbox"/> (presque) toujours 0,5 <input type="checkbox"/> parfois 0 <input type="checkbox"/> (presque) jamais		PROTEINES		FRUITS & LEGUMES	FECULENT
		VIANDE & EQ.	PRODUITS LAITIERS		
Petit-déjeuner	Lait ou produit laitier (= lait, yaourt, fromage blanc, fromage ...)		0 >1		
	Produit céréalier (= pain, biscottes, céréales, viennoiserie,...)				0 >1
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)			0 >1	
	Viande ou équivalent (= jambon, œuf, poisson, ...)	0 >1			
Déjeuner	Viande ou équivalent (= viande blanche, viande rouge, poisson, fruits de mer, œufs)	0 >1			
	Crudités			0 >1	
	Légumes cuits (= entrée, soupe ou garniture)			0 >1	
	Féculent (= pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs)				0 >1
	Produit laitier (= fromage, laitage)		0 >1		
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)			0 >1	
	Pain (= pain traditionnel, pain de mie, biscottes)				0 >1
Dîner	Viande ou équivalent (= viande blanche, viande rouge, poisson, fruits de mer, œufs)	0 >1			
	Crudités			0 >1	
	Légumes cuits (= entrée, soupe ou garniture)			0 >1	
	Féculent (= pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs)				0 >1
	Produit laitier (= fromage, laitage)		0 >1		
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)			0 >1	
	Pain (= pain traditionnel, pain de mie, biscottes)				0 >1
Collations	Lait ou un produit laitier (= yaourt, fromage blanc, ...)		0 >1		
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)			0 >1	
	Produit céréalier (= pain, biscottes, céréales, viennoiserie,...)				0 >1
		___ /3	___ /4	___ /8	___ /6
		TOTAL = /21			

— /3

— /4

PROTEINES

Si vous mangez moins de 2 fois de la viande (ou équivalent) par jour et/ou moins de 3 produits laitiers par jour, vous manquez peut-être de protéines.

Leur rôle : Les protéines participent au maintien et au renouvellement des muscles et sont à l'origine de nombreuses molécules essentielles telles que les anticorps (pour les défenses immunitaires), l'hémoglobine (pour transporter l'oxygène) dans l'organisme (hémoglobine) et les enzymes (pour la digestion par exemple).

Conseil :

- Il est recommandé de consommer de la viande, du poisson ou des œufs, **1 à 2 fois par jour**. Une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g, soit par exemple un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, un petit pavé de saumon, deux tranches de jambon blanc, deux œufs...
 - A partir de 70 ans, il est conseillé de consommer **4 produits laitiers par jour**. Il existe de nombreuses sortes de produits laitiers : yaourt, fromage blanc, petits-suisseurs, fromages et bien sûr le lait, que l'on peut boire ou ajouter dans les plats (béchamel, flan, quiche...) .
- La crème fraîche et le beurre ne sont pas considérés comme des produits laitiers, ils n'amènent pas de protéines. Les desserts lactés (crèmes desserts, flans, viennois...) contiennent peu de lait.

— /8

FRUITS & LEGUMES

Si vous mangez moins de 4 portions par jour, vous n'avez pas un apport suffisant en fruits et légumes.

Leur rôle : Les fruits et légumes sont riches en vitamines C et B9, en minéraux, en fibres et en eau. Ils sont peu énergétiques.

Conseil :

Il est recommandé de consommer **au moins 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour** : par exemple 3 portions de fruits et 2 portions de légumes, 4 portions de légumes et 1 portion de fruit... Ils peuvent être pris sous toutes leurs formes : frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus... Une portion équivaut à 80- 100 grammes, soit la taille d'un poing .

— /6

FECULENTS

Si vous mangez moins de 4 portions par jour, vous n'avez pas un apport suffisant en féculents.

Leur rôle : Les féculents apportent de l'énergie que le corps va utiliser progressivement sur plusieurs heures. Les céréales complètes et les légumes secs apportent en plus des fibres, des vitamines B et des minéraux.

Conseil :

Il est recommandé de consommer des **féculents au petit-déjeuner et à chaque repas**. Il existe plusieurs types de féculents : le pain ou un équivalent (biscottes, céréales du petit-déjeuner...), les pommes de terre, les céréales (riz, pâtes, semoule, blé, boulghour, maïs, quinoa,...), les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...).

Document réalisé le 16/11/2015 par G. Soriano & S. Goisser, Hôpital de Jour d'Evaluation des Fragilités, CHU de Toulouse