



## 4. Protéines

### Où les trouve-t-on ?

- Poissons, viandes, œuf,
- Légumes secs,
- Produits laitiers (*yaourt, fromage, ...*).



### Préconisations

- Privilégier les poissons (2x/semaine dont un gras).
- Limiter votre consommation de viande (pas plus de 70 gr/jour hors volaille).
- Limiter la charcuterie (pas plus de 25 gr/jour).



## 5. Graisses & mode de cuisson

- En dehors des matières grasses que nous ajoutons nous-mêmes à notre alimentation, une grande partie des matières grasses que nous consommons est présente soit à l'état naturel dans certains aliments, soit dans les produits que nous achetons.
- Un plat contenant **plus de 10% de graisses** (ou lipides) est considéré comme gras.



### Préconisations

- Privilégier les matières grasses d'origine végétale (*huile de colza, huile de noix, huile d'olive, noix, avocat, noisettes, ...*).
- Lors de l'utilisation des matières grasses, utiliser une cuillère pour doser.
- Privilégier les modes de cuisson sans matières grasses : papillotes, vapeur, poêles anti adhésives et pour rehausser le goût épices, aromates, herbes à volonté.

## Ce qu'il faut retenir

### Alimentation

- 5 portions de fruits et légumes par jour.
- 1 portion de féculents à chaque repas selon l'appétit.
- 1 portion de viande, poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour.
- 3 produits laitiers par jour.
- Limiter les graisses.
- Limiter le sucre.
- Limiter le sel.



### Hydratation

- De l'eau à volonté tout au long de la journée.

Parlez-en à votre médecin du travail !



CENTRE MÉDICAL INTER ENTREPRISES EUROPE

80 rue de Clichy - 75009 Paris  
01 49 70 84 84

[www.cmie.fr](http://www.cmie.fr)

CMIE - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels du CMIE du centre de Levallois - Crédits photos : Fotolia - DFP36 B 07/18



Fiche  
CONSEIL

Salariés

EQUILIBRE  
ALIMENTAIRE



## 1. Fruits & légumes

### Quelle portion ?

Au moins **5 portions\*** (soit environ 400 gr) de fruits et légumes à varier par jour au fil des saisons et des envies.

*Frais, surgelés, en conserve, crus, cuits, en jus, en smoothies ou en compotes. Cuisinés à la poêle, au four, à l'eau... avec quelques épices, herbes aromatiques, ail ou oignon. Tous les moyens sont bons !*

**\* 1 portion, c'est la quantité et non le nombre de fruits et légumes différents = la taille d'un poing = 2 cuillères à soupe = 1 bol de soupe.**



*Ils sont sources de fibres, d'éléments nutritifs et contribuent à notre hydratation et à notre digestion.*

### Attention aux faux amis

Soupe de légumes, salade composée, salade de fruits n'équivalent qu'à une portion. Les yaourts aux fruits ne contiennent que peu de fruits dans leurs compositions. Les « purs jus » de fruits ne dispensent pas de consommer des fruits entiers qui restent essentiels pour la mastication.



## 2. Féculents & légumineuses

### Les féculents : quels sont-ils ?

- Le pain et tous les dérivés (*biscottes, pain grillé, ...*),
- Les céréales (*riz, blé, orge, avoine, seigle*),
- Les pâtes et pommes de terre ...

*Ils peuvent être consommés à chaque repas sous différentes formes : pain, soupes, salades, desserts, ...*

### Les légumineuses : quelles sont-elles ?

- Lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs.

*En version « complet » ou « semi-complet », c'est encore mieux. Ils apportent de l'énergie au corps et évitent les sensations de faim.*

### Attention

Contrairement à ce que nous pouvons penser, ils ne font pas prendre du poids, c'est la façon dont nous les cuisinons (frits dans l'huile) ou la façon dont nous les accommodons (sauces, fromages) qui peut faire grossir.

## L'assiette santé équilibrée



## 3. Sel & sucre

### Quelle quantité de sel ?

- La quantité de sel pour un adulte ne devrait pas être supérieure à l'équivalent d'une cuillère à café par jour (*5 grammes*).
- 80% du sel que nous consommons se trouve directement dans les aliments.



### Préconisations

- Limiter l'achat d'aliments riches en sel (*ou sodium / chlorure de sodium*) en lisant les étiquettes.
- Ne pas resaler un plat préparé.
- Pour donner du goût à vos plats, plutôt que d'ajouter du sel, penser aux herbes, épices, ail, oignon ou échalote.
- Ne pas mettre de salière sur la table.

### Le sucre

En dehors du sucre que nous ajoutons nous-même à notre alimentation, une grande partie du sucre est déjà « présente » soit à l'état naturel dans certains aliments, soit dans les produits que nous achetons (*gâteaux, sodas, sauces, ...*).



*Le sucre n'apporte aucun élément favorable à la santé et peut à long terme entraîner certaines maladies et l'apparition de caries. La consommation de sucre doit être occasionnelle.*



### Préconisations

- Pas plus de 100 gr/ jour.
- Pas plus d'un verre de soda/jour (y compris les jus de fruit).
- **Un petit creux** : privilégier les fruits et les yaourts naturels ! Produits « light » : pourquoi pas, cependant ils entretiennent l'envie de consommation de ces produits sucrés.