

Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N° 13 – janvier 2008

Le déjeuner – Le dîner

Le bon rythme : toujours 3 repas par jour.

Quelles que soient vos activités, veillez à conserver 3 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, dîner.
Un petit creux ? Faites **un goûter** en privilégiant yaourts, fromages et fruits.

Il est bon que vous **preniez votre temps** pour manger. La digestion devient longue et difficile avec l'âge, pour la faciliter, pensez à bien mastiquer et espacer vos repas d'au moins 3 heures.



Il est important de manger à **heures régulières** pour avoir faim et bien manger lorsque l'on passe à table.

Comment composer le repas de midi ?

⊙ Des produits céréaliers (pain, pâtes, riz, semoule...), des pommes de terre ou des légumes secs



Petit conseil : si vous ne mettez pas de féculents au menu, mangez plus de pain.



⊙ Des légumes



Petit conseil : lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, proposez-en en entrée ou bien remplacez-les par un fruit.

⊙ De la viande, du poisson ou des œufs



A savoir : Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20%. C'est pourquoi, il est important que vous mangiez de la viande, du poisson ou des œufs chaque jour pour préserver votre masse et votre force musculaires.

⊙ Des produits laitiers : fromage ou laitage



⊙ Un fruit



Petit conseil : cru si les légumes sont servis cuits ou inversement afin que le repas contienne au moins une crudité.

⊙ De l'eau, à volonté. Pensez à boire pendant et entre les repas.



Comment équilibrer le repas du soir ?

Une soupe légère, un fromage blanc nature et une compote... ça ne suffit pas pour le soir !



⊙ Il est important de mettre au menu des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain...) qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit, et souvent, permettre un meilleur sommeil. Ils seront servis en entrée ou en garniture de la viande si le déjeuner comporte des féculents.



⊙ Servir des légumes en entrée ou en plat principal (en fonction du déjeuner).

⊙ Le dîner ne comportera pas forcément de la viande, du poisson ou des œufs.



Vous pouvez, tout de même, en ajouter l'équivalent de 50g, pur (1 œuf, 1 tranche de jambon...) ou dans des préparations (tartes salées, cakes...).

⊙ Un fromage ou un laitage, à varier en fonction du repas de midi.



⊙ Un fruit



Petit conseil : cru si les légumes sont servis cuits ou inversement afin que le repas contienne au moins une crudité.

⊙ De l'eau, à volonté.



Les produits sucrés : manger des fruits plutôt que des produits sucrés et gras (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...), boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées.



Les matières grasses ajoutées : privilégier les huiles en jouant sur la variété, limiter le beurre et la crème...

Exemples pratiques pour mieux comprendre

Déjeuners

- Carottes râpées (légume cru)
Poulet rôti (viande)
Pâtes au beurre (féculent)
St Marcellin (fromage)
Pomme au four (fruit cuit)

Dîners

- Quiche au fromage
(féculent + complément d'œuf)
Haricots verts persillés (légume cuit)
Yaourt nature (laitage)
Clémentine (fruit cru)

- Salade de lentilles (féculent)
Bœuf à la provençale (viande)
Courgettes persillées (légume cuit)
Fromage blanc nature (laitage)
Poire (fruit cru)

- Salade de tomates au thon
(légume cru + complément de poisson)
Riz à la tomate (féculent)
Emmental (fromage)
Compote (fruit cuit)