



Guide de classification des aliments

Pour faire des assiettes équilibrées
facilement



Carole
Diététicienne-Nutritionniste
DE

Avant de commencer

“À travers ces pages je souhaite apporter toutes informations importantes pour faire des assiettes équilibrées. Cela nécessite en premier lieu de bien connaître les différents nutriments ainsi que les aliments qui s’y rattachent.

Je tiens également à rappeler que certaines pathologies nécessitent un suivi médical spécialisé et ce contenu n’a pas pour but de remplacer une consultation médicale, ou une consultation diététique.”

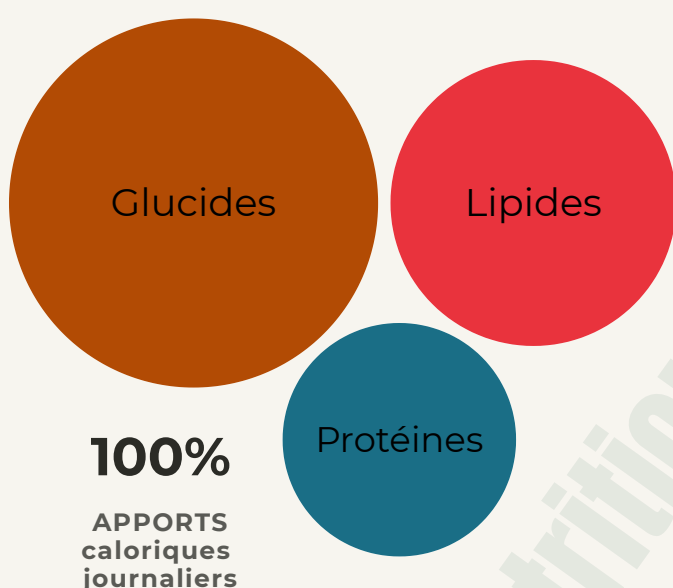
Bonne lecture et merci.



Une question ? Toyoukenutrition@gmail.com

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

C'est manger de tout, en quantité suffisante. Il ne faut exclure aucun aliment, si ce n'est par goût ou conviction personnelle : trois nutriments essentiels structurent nos apports caloriques journaliers, dans des proportions à connaître.



⚡ GLUCIDES 50%

Énergie et régulation de l'organisme. **4 kcal/g.**

🧠 LIPIDES 30%

Équilibre hormonal, énergie, santé cérébrale, assimilation des vitamines ADEK **9 kcal/g.**

💪 PROTÉINES 20%

Construction des tissus, immunité, maintien de la masse musculaire, satiété. **4 kcal/g.**

Répartition des apports caloriques sur une journée entière — pas la composition d'une assiette à reproduire à chaque repas.

A noter que cette répartition évolue en fonction des objectifs visés.

● + LES FIBRES

Elles appartiennent en réalité à la famille des **glucides**, mais contrairement aux autres sucres elles n'apportent **aucune calorie (0 kcal/g)**. Elles régulent le transit, protègent de certaines maladies cardiaques et sont satiétogènes — elles régulent la faim.

Une assiette équilibrée c'est :

Des nutriments en quantité suffisante: $\frac{1}{4}$ de protéines, $\frac{1}{4}$ de féculents, $\frac{1}{2}$ assiette de légumes et une source de matières grasses.



LES PROTÉINES



Les protéines constituent la plupart de nos tissus et organes. Elles participent au bon fonctionnement du système immunitaire, à la régulation hormonale et à la digestion. Elles sont dites **satiétogènes**.

≈ 20 % des apports journaliers

4 kcal / g

PROTÉINES ANIMALES

Abats

Agneau

Bœuf

Cabillaud

Canard

Crevette

Dinde

Lapin

Maquereau

Œuf

Porc

Poulet

Sardine

Saumon

Thon

Veau

yaourt

lait

Fromage

Les produits laitiers

PROTÉINES VÉGÉTALES

Amandes, noix, noisettes et graines

Fève*

Haricot rouge*

Haricots noirs*

Lentilles*

Pois cassés*

Pois chiche*

Soja (tofu)

Quinoa

**légumineuses*

Classement selon la teneur dominante en protéines : un même aliment peut aussi apporter d'autres nutriments (lipides, fer...) en quantité variable.

Astuce : associer céréales et légumineuses dans un même repas (ex : riz + lentilles, semoule + pois chiches) permet d'obtenir un apport complet en acides aminés essentiels — un bon réflexe si les repas contiennent peu de protéines animales.



LES LIPIDES



Les lipides sont **cardioprotecteurs**, ils participent au bon fonctionnement hormonal et apportent de l'énergie. Ils permettent aussi d'absorber les vitamines A, D, E, K.

≈ 30 % des apports journaliers

9 kcal / g

MATIÈRES GRASSES POLYINSATURÉES – à privilégier

Huile de lin

Huile de maïs

Huile de noix

Huile de sésame

Huile de soja

Huile de tournesol

Matières grasses monoinsaturées – à privilégier

Avocat

Huile d'arachide

Huile de colza

Huile de noisette

Huile d'olive

Margarine non hydrogénée

Pesto

Tapenade

Vinaigrette

Matières grasses saturées et trans – à limiter

Beurre

Charcuterie

Crème

Huile de coco

Huile de palme

Margarine hydrogénée

Saïndoux

certaines aliments industriels

Classement selon la teneur dominante en lipides : un même aliment peut aussi apporter d'autres nutriments en quantité variable.

On trouve aussi de bons acides gras dans les œufs (bio), les sardines, le maquereau, le saumon, l'avocat, les noix, les graines de chia etc.



LES GLUCIDES



Les glucides donnent de l'énergie et régulent notre organisme : ils représentent **environ 50 % des apports journaliers**, la plus grande part de notre alimentation. L'énergie non utilisée immédiatement est stockée dans le foie et les muscles. Les fibres appartiennent aussi à cette famille, mais n'apportent quant à elles aucune calorie.

4 kcal / g

SUCRES LENTS

SUCRES RAPIDES

minimum 2/3 des apports journaliers

maximum 1/3 des apports journaliers

SUCRES COMPLEXES (LENTS)

Blé

Boulgour

Couscous

Igname

Maïs

Manioc

Millet

Pain

Patate douce

Pâtes

Pomme de terre

Quinoa

Riz

Sarrasin

Seigle

Semoule

Topinambour

SUCRES SIMPLES (RAPIDES)

Biscuits

Bonbons

Caramel

Cassonade

Chocolat

Confiture

Fruits

Glace

Jus de fruit

Miel

Nectar

Pâtisserie

Sorbet

Sucre

Classement selon la teneur dominante en glucides : un même aliment peut aussi apporter d'autres nutriments (fibres, protéines...) en quantité variable.

Pour les sucres rapides on privilégie surtout les fruits ils sont naturellement riches en vitamines, minéraux, en fibres et ne subissent aucune transformation.



LES FIBRES



Les fibres régulent le transit intestinal et protègent de certains cancers et maladies cardiaques. Elles sont dites **satiétogènes** : elles retardent l'absorption des nutriments et régulent la faim. Elles appartiennent à la **famille des glucides**, mais contrairement aux autres sucres, elles n'apportent aucune calorie. On les trouve **globalement dans les fruits et légumes**, ainsi que dans les légumineuses et les céréales complètes.

Famille des glucides

0 kcal / g

FIBRES SOLUBLES

Forment un gel dans l'eau : ralentissent la digestion des glucides, favorisent le microbiote et réduisent le cholestérol.

Agrumes

Aubergines

Avoine

Bananes bien mûres

Carottes

Cassis

Datte

Figue

Framboise

Graines de chia

Graines de lin

Haricots rouges et blancs

Kiwi

Lentilles

Myrtille

Orge

Patate douce

Pois chiches

Pommes

Prune

Pruneau

Psyllium

Topinambour

FIBRES INSOLUBLES

Ne se dissolvent pas dans l'eau : accélèrent le transit et augmentent le volume des selles.

Amandes

Artichaut

Asperge

Brocoli

Céleri

Champignons

Choux

Épinards

Fenouil

Fruits (peau et pépins)

Haricots verts

Noix

Pain complet

Poireau

Quinoa

Riz complet

Sarrasin

Seigle

Classement selon la teneur dominante en fibres : un même aliment peut aussi apporter d'autres nutriments (protéines, glucides...) en quantité plus faible.



Carole Toyouke Nutrition
Diététicienne-Nutritionniste
DE



www.caroletoyoukenutrition.com



Remboursement mutuelle possible

Pour plus de contenus :

