



Atelier Conseils alimentaires

Les bases de la nutrition

Gardez les bons réflexes !

Les bases de la nutrition

- 1 - Avoir une alimentation saine et équilibrée
- 2 - Comment choisir ses aliments
- 3 - Faire des choix stratégiques

4 principes de base

- 1 - couvrir ses besoins
- 2 - Se faire plaisir
- 3 - Avoir assez d'énergie
- 4 - Maintenir un poids sain



Quelle différence entre une alimentation saine et équilibrée ?



Sain



Les deux



Equilibré



Quelle différence entre macronutriments et micronutriments ?

- Macronutriments :
Protéines, glucides et lipides
- Micronutriments :
Vitamines A, B, C, D E K et minéraux
(calcium, fer, magnésium, potassium, zinc)

Macronutriments	consommation	Gramme
Protéines	30 – 35%	56 – 90g
Glucides	45 – 65%	225 – 325g
Lipides	20 – 35%	44 – 78g

Recommandations générales sur la base d'apports nutritionnels de référence

Les micronutriments sont à consommer de manière journalière, ils sont partout et indispensables pour le bon fonctionnement de nos cellules



Les aliments correspondants à nos besoins énergétiques



Exemples d'aliments riches en micronutriments

• Les vitamines

• Vitamines A

- Carottes, épinards, patates douces, foie de bœuf, **foie de volaille**

• Vitamines B

- Viande, Œufs, légumineuses, foie de volaille (B3, B5, B6, B9, B12)

- Céréales complètes

• Vitamines C

- Agrumes, fraises, poivrons, brocolis

• Vitamines D

- Poissons gras, jaunes d'œufs, champignons, produits laitiers

• Vitamine E

- Noix, graines (amandes, noisettes..) Huiles végétales, épinards, avocats

• Vitamines K

- Légumes verts à feuilles frisés, brocolis, **choux de Bruxelles**, huile de soja

Exemples d'aliments riches en micronutriments

• Les minéraux

• Calcium

- Produits laitiers, légumes verts à feuille, amandes, sardines

• Fer

- Viande rouge, lentilles, épinards, tofu, foie de volaille

• Magnésium

- Noix et graines, légumes verts (épinards), avocats, céréales complètes

• Potassium

- Bananes, pommes de terre, légumineuses (haricots lentilles) épinards

• Zinc

- Viande de bœuf ou porc, graine de citrouille, noix (noix de cajou) légumineuses.

En vert : micronutriments bons pour la régulation hormonale



Les aliments correspondants à nos besoins énergétiques

Pour une alimentation, équilibrée et variée

Exemples d'aliments riches macronutriments

- **Les protéines**
- **Les viandes maigres**
 - Poulet, dinde, bœuf maigre
- **Poissons**
 - Saumon, thon, maquereaux
- **Produits laitiers**
 - Lait, yaourt grec, fromage
- **Légumineuses**
 - Lentilles, haricots noirs, pois chiches
- **Noix et graines**
 - Amandes, graines de chia et graines de lin
- **Tofu et tempeh**
 - Alternatives végétarienne riches en protéine

Exemples d'aliments riches en micronutriments

- **Glucides**
- **Céréales complètes** (riz brun, quinoa, avoine)
- **Pain et pâtes** à base de céréales complètes
- **Fruits** : bananes, pommes baies
- **Légumes** : pomme de terre, patates douces maïs
- **Légumineuses** : haricots, pois, lentilles
- **Produits laitiers** : lait yaourt kéfir

- **Lipides**
- **Huiles végétales** : Olive, coco, avocat
- **Noix et graines** : cajou, amandes, tournesol
- **Avocats** : riches en graisses monoinsaturées
- **Poissons gras** : Saumon maquereau sardines
- **Produits laitiers entiers** : fromage, beurre crème
- **Beurre de noix** : amandes, cacahuètes



Dans quelles proportions et pour quels besoins ?

- Protéines
 - Construction et réparation des tissus, joue un rôle dans la production d'enzymes et hormones
- Glucides
 - Fournissent l'énergie nécessaire pour les activités quotidiennes
- Lipides
 - Ils sont importants pour stocker l'énergie, isoler et protéger nos organes, et aider à l'absorption des vitamines A, D, E, K
- Vitamine A
 - Vision et système immunitaire (Carottes, épinards, patates douces)
- Vitamine B
 - Métabolisme et système nerveux (légumineuses, céréales complètes, viandes et œufs)
- Vitamines C
 - Réparation des tissus, système immunitaire et un stimulant pour les antioxydants (tomates en particulier)
- Vitamines D
 - Les os, système immunitaire, synthétisée par la peau par l'effet du soleil (tout ce qui est orange)
- Vitamine E
 - Antioxydant, protège les cellules contre les dommages. (huiles et graines)



Dans quelles proportions et pour quels besoins ?

- Calcium
 - Les os et les dents
- Fer
 - Formation des globules rouges, transport de l'oxygène
- Magnésium
 - Joue un rôle dans la fonction musculaire et nerveuse
- Potassium
 - Aide à réguler l'équilibre des fluides dans la fonction musculaire
- Zinc
 - Essentiel pour le système immunitaire et cicatrisation des plaies



Prendre RDV



Pour un accompagnement personnalisé.
Je vous propose mes services

Atelier de 10 à 20 personnes sur du
conseil nutritionnel

260 euros 1h30

Tableau des nutriments offert

Chrystelle Berger
Formatrice coache Naturopathe.
Portable 0765189175