

SOMMAIRE

Les 3 repas principaux

Rappels

Répartition sur une journée

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le dîner

A retenir

Rappels



Une nutrition adaptée correspond à l'équilibre entre les apports, l'alimentation, et les dépenses de l'organisme, notamment l'activité physique. Elle est mise en pratique de deux façons : quantitative par l'énergie apportée par les aliments ou qualitative à travers les 7 groupes d'aliments.

Quantitativement, ce sont les aliments qui apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. L'énergie est exprimée en calories ou en joules. Elle est apportée par les protéines (1 g = 4 kcal), les lipides (1 g = 9 kcal) et les glucides (1 g = 4 kcal).

Exemples d'apports conseillés sur une journée

Personnes ayant une activité habituelle	Énergie	Protéines De 11 à 15 % des calories de la journée	Lipides De 30 à 35 % des calories de la journée	Glucides De 50 à 55 % des calories de la journée
Hommes de 20 à 40 ans	2700 kcal	75 à 100 g	90 à 105 g	340 à 370 g
Femmes de 20 à 40 ans	2200 kcal	60 à 80 g	75 à 85 g	275 à 300 g

Qualitativement, les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé, PNNS, définis pour chacun des 7 groupes alimentaires, font référence :

- > **Fruits et légumes**, au moins 5 portions par jour.
- > **Pains, céréales, pommes de terre, légumes secs**, à chaque repas et selon l'appétit.
- > **Lait et produits laitiers**, 3 portions par jour.
- > **Viandes, poissons, œufs**, 1 à 2 fois par jour.
- > **Matières grasses ajoutées**, limiter la consommation.
- > **Produits sucrés**, limiter la consommation.
- > **Boissons**, de l'eau à volonté.

Répartition sur une journée

Une alimentation équilibrée repose sur des prises alimentaires structurées réparties sur l'ensemble de la journée. Ces prises alimentaires sont les 3 repas principaux : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Le petit-déjeuner représentera 20 à 25 % des calories de la journée, le déjeuner 35 à 40 % et le dîner 30 à 35 %. Au cours de ces 3 repas, les 7 groupes alimentaires apparaîtront une ou plusieurs fois, selon les recommandations du PNNS.

Le petit-déjeuner



91 % des adultes prennent régulièrement un petit-déjeuner...

La composition de ce petit-déjeuner est cependant très variable selon les personnes, pour...

- > 93 % il contient une boisson chaude... et pour 15 % il ne contient qu'une boisson chaude.
- > 19 % il est composé de pain ou biscottes sans produit laitier ni fruit ou jus de fruits.
- > 19 % il est composé de pain ou biscottes et un produit laitier mais sans fruit ou jus de fruits.
- > Seulement 11 % il contient les 4 composantes : produit céréalier, fruit ou jus de fruits, produit laitier et boisson chaude.

Le petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée. Il fait suite à une nuit de jeûne et doit de ce fait apporter à l'organisme l'énergie pour démarrer la journée et tenir jusqu'au déjeuner. Un petit-déjeuner équilibré apportera de l'ordre de 600 kcal pour un adulte actif. Il sera constitué des aliments suivants :

- > **Une boisson chaude** : thé, café, tisane...
- > **Un aliment céréalier** : pain, biscottes, céréales ou biscuits de petit déjeuner.
- > **Un produit laitier** : lait, yaourt, fromage blanc, faisselle...
- > **Un fruit ou un jus de fruit.**



Alternatives Herbalife...

Formula 1- Boisson Nutritionnelle :

- > *Pour un soutien à l'équilibre alimentaire : remplacer l'un des repas de la journée par un shake de Formula 1 et bien équilibrer les autres repas.*
- > *Pour le contrôle de poids : remplacer deux repas par jour par un shake de Formula 1 et prendre un repas traditionnel.*



Pour les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner, qui n'ont pas le temps, pas l'envie ou pas l'habitude...

Un shake de Formula 1, complété par Formula 2 et le Complément Alimentaire à Base de Fibres est une bonne alternative. Le petit-déjeuner Formula 1 est un peu léger (de l'ordre de 200 kcal) par rapport aux recommandations. Il représente cependant une bonne alternative pour reprendre l'habitude d'un petit-déjeuner. Lorsque ce petit-déjeuner sera pris régulièrement, on pourra envisager de le compléter par un fruit et un produit céréalier de manière à apporter suffisamment d'énergie.

Pour les personnes qui prennent juste un café, une tartine, un thé, 2 biscuits, une pomme...

Préserver ce rituel et le compléter... Un shake de Formula 1, Formula 2 et le Complément Alimentaire à Base de Fibres sont une bonne alternative.

Lors d'un contrôle de poids...

Le petit-déjeuner est incontournable. Il sera composé d'un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle, d'une boisson chaude et de compléments alimentaires en fonction des besoins. Le 2ème shake de la journée peut être pris au déjeuner ou au dîner.

Le déjeuner



Les personnes actives ont souvent peu de temps à consacrer à leur déjeuner pour avancer sur un dossier, faire une course ou encore faire du sport. D'autres mangent régulièrement au restaurant. Ces contraintes ont une incidence sur l'équilibre de ce repas.

Le déjeuner est essentiel pour refaire le plein d'énergie. C'est aussi l'occasion de faire une pause dans la journée. Elle devra être au moins de 20 minutes, au calme... Après une longue matinée, il apporte à l'organisme l'énergie nécessaire à l'après-midi pour tenir jusqu'au dîner. Un déjeuner équilibré apportera de l'ordre de 900 kcal pour un adulte actif. Il sera constitué des 7 groupes alimentaires.

- › **1 légume**, en entrée ou en accompagnement, **1 fruit**, en entrée ou en dessert.
- › **1 portion de pâtes, de pommes de terre, de riz...** en entrée ou en accompagnement ou **du pain**.
- › **1 produit laitier**, tel que ou dans une préparation.
- › **1 portion de viande, de poisson ou d'œufs**.
- › **Un peu de matières grasses, beurre, huile, margarine...** dans les préparations.
- › **Un peu de sucre ou un produit sucré**, tel que ou dans une préparation.
- › **De l'eau** à volonté.



Alternatives Herbalife...

Pour les personnes qui « sautent » le déjeuner...

Un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle complété par le Complément Alimentaire à Base de Fibres est une bonne alternative. Ce repas est un peu léger par rapport aux recommandations. Il représente cependant une bonne alternative pour reprendre l'habitude de déjeuner. Pour avoir suffisamment d'énergie l'après-midi, une collation sera nécessaire.

Pour les personnes qui prennent une part de quiche, de pizza, un panini...

Un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle complété par le Complément Alimentaire à Base de Fibres est une bonne solution pour alterner avec ces repas. Pour obtenir une bonne satiété, le shake sera complété par une salade, un fruit et un aliment céréalier.

Pour les personnes qui déjeunent souvent au restaurant...

Manger au restaurant n'est pas incompatible avec une alimentation équilibrée. On préférera l'entrée au dessert et des légumes en accompagnement... On pourra aussi alterner repas au restaurant et shake de Formula 1 car l'équilibre alimentaire se joue aussi sur la semaine.

Lors d'un contrôle de poids...

Le déjeuner est incontournable. Il peut être traditionnel équilibré ou composé d'un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle. Le 2ème shake de la journée peut être pris au petit-déjeuner ou au dîner.

Le dîner



Ce repas représente pour les personnes actives un vrai moment de détente et de convivialité. Il a souvent tendance à être trop riche, surtout pour les personnes qui ont fait l'impasse du déjeuner ou qui ont fait une pause rapide.

Le dîner est essentiel pour apporter de l'énergie à l'organisme après une longue journée. Ce repas sera moins copieux que le déjeuner car les activités à venir vont être moindres. Un dîner équilibré apportera de l'ordre de 800 kcal pour un adulte actif. Il sera comme le déjeuner constitué des 7 groupes alimentaires, mais en quantités inférieures.

Quelques conseils :

- › Des féculents à midi, choisir des légumes en accompagnement au dîner.
- › Du fromage à midi, opter pour un yaourt ou du fromage blanc le soir.
- › Une petite portion de viande, de poisson ou d'œufs pourra compléter la portion de midi.



Alternatives Herbalife...

Pour les personnes qui ont fait un repas copieux au déjeuner...

Un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle complétée par le Complément Alimentaire à Base de Fibres est une bonne alternative pour compenser un déjeuner copieux. Pour une bonne satiété, le shake peut être complété par une salade, un fruit et un aliment céréalier.

Lors d'un contrôle de poids...

Le dîner est incontournable. Il s'agit d'un repas traditionnel équilibré ou constitué d'un shake de Formula 1-Boisson Nutritionnelle et d'une boisson, en fonction de la composition des deux autres repas principaux de la journée.

A retenir

- › Une alimentation équilibrée repose sur 3 repas principaux : un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner.
- › Les 7 groupes alimentaires apparaîtront une ou plusieurs fois, selon les recommandations du PNNS.
- › Pour un bon équilibre, manger moins gras et moins sucré par rapport à nos habitudes est essentiel.
- › Le shake de Formula 1 est une bonne alternative à un grand nombre de situations.

Sources :

La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous.

Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.

Photos : - imagesource - photo alto - creative collection - fotolia