

# Nutrition

## Comment préparer des menus équilibrés ?



Claudine Robert Hoarau

### Rubrique signée

**Claudine Robert Hoarau,**  
Diététicienne nutritionniste libérale  
à Saint-Denis

### Les apports nutritionnels doivent être bons pour notre santé

Nos menus de la semaine doivent être bénéfiques pour notre santé car ils doivent contribuer à couvrir l'ensemble de nos besoins nutritionnels quotidiens en se basant sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) à savoir :

- Produits laitiers : 3 par jour (dont une portion de fromage de 30 à 40 g) ;
- Fruits et légumes : 5 portions par jour ;
- Protéines (viande, poisson, œuf) : 1 à 2 fois par jour ;
- Féculents : à chaque repas, selon l'appétit et les besoins ;
- Matières grasses : en quantité limitée
- Sucre et produits sucrés : en quantité limitée ;
- Eau : à volonté.

### Ils doivent être variés et accessibles

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur une journée mais sur la semaine entière. Manger équilibré,

Plus que jamais, il convient de veiller à l'alimentation au sein de notre foyer afin d'optimiser les apports nutritionnels pour chacun. Alors comment établir des menus tout en alliant équilibre et plaisir ?

c'est manger de tout, en quantité raisonnable. Aucun aliment ne se suffit à lui-même. La variété est donc importante pour apporter à l'organisme les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Grâce à quelques astuces simples, il est possible de confectionner des repas variés sans « exploser » son budget nourriture :

- Préparer une liste de courses à l'avance en essayant de prévoir les menus de la semaine, cela évitera les achats superflus ;
- Soyez vigilants vis-à-vis des promotions, qui n'en sont pas forcément, - Lisez les étiquettes et comparez les prix, notamment les prix au kilo des différentes marques, pour identifier le meilleur rapport qualité/prix ;
- Pour les fruits et légumes, choisissez les de saison et ne les jetez pas s'ils sont trop mûrs, confectionnez alors des potages, compotes, coulis.... Si vous n'avez pas le temps, les légumes surgelés sont un bon compromis tant au niveau nutritionnel qu'au niveau de leur coût ;
- Cuisinez vous-même vous reviendra beaucoup moins cher que d'acheter les plats préparés et surtout ceux confectionnés à la maison seront bien

meilleur au goût et pour la santé. Lorsque vous cuisinez, faites en de plus grandes quantités et congelez le surplus. C'est un gain de temps pour les jours à venir.

### Ils doivent être adaptés et gourmands

Les menus doivent satisfaire aussi bien les petits et les grands. Les règles de l'équilibre alimentaire s'appliquent à tous mais les quantités consommées doivent être adaptées à chacun; les besoins énergétiques étant différents en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et du niveau d'activité physique. Le déjeuner, tout comme le dîner, doit être un moment privilégié, agréable et convivial pour déguster et apprécier des plats bien préparés et goûteux. Il convient de privilégier la qualité à la quantité. Manger lentement permet non seulement de prendre du plaisir mais également de reconnaître les sensations de faim, de rassasiement et de satiété.

Face à notre assiette, restons gourmand ! Mais n'oublions pas les quatre mots clef pour équilibrer au mieux notre alimentation : qualité, quantité, fréquence, plaisir.

### MENU DU JOUR EQUILIBRE ET DE SAISON

**Entrée :** avocat au citron avec quelques crevettes en décoration

**Plat principal :** shop suey de poulet accompagné de riz blanc

**Dessert :** verrine de fromage blanc et ananas poêlé

On retrouve dans ce repas des fruits et légumes crus et cuits, des protéines maigres, une source de féculents et un produit laitier.