

Chaque groupe d'aliments a un intérêt nutritionnel qui lui est propre. Tous les groupes sont indispensables à l'équilibre alimentaire à l'exception de celui des produits sucrés.

En pratique pour l'équilibre alimentaire

- Se rapprocher des consommations journalières recommandées.
- Varier son alimentation.
- Répartir les prises alimentaires en 2 à 4 par jour, selon l'appétit et le mode de vie.
- Compléter un repas léger ou insuffisant par une collation. Les aliments manquants au repas précédent sont à privilégier.

Les quantités d'aliments peuvent être précisées avec l'aide d'un diététicien. Elles varient selon le sexe, l'âge, le poids et l'activité physique.

En pratique pour l'activité physique

Limiter la sédentarité en alternant les activités :

- De renforcement musculaire (escaliers, gymnastique...)
- D'assouplissements (étirements, yoga...)
- D'endurance d'intensité modérée à élevée (marche, vélo...)

L'âge ou la sédentarité installée ne doivent pas être des freins pour commencer la pratique d'une activité physique quotidienne et plaisante.

Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- un bilan éducatif
- un e-learning
- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif
3-5 rue de Metz
75010 Paris
Tél.: 01 48 01 93 08
dietetique@renif.fr
www.renif.fr

Rénif janvier 2019



L'équilibre alimentaire



Les aliments avec les mêmes caractéristiques nutritionnelles sont classés en 7 groupes.

Les fruits et les légumes



Ce groupe inclut : les légumes, les fruits frais et séchés**.

Ils apportent :

- des fibres,
- de la vitamine C et d'autres vitamines,
- des minéraux,
- des glucides, surtout dans les fruits,
- de l'eau.

Les fruits oléagineux** (avocats, noix, olives, amandes...) apportent, eux, des fibres, des minéraux, des lipides, des protéines et peu de glucides.

Consommation journalière recommandée :

- 1 à 3 fruits
- 2 à 4 parts de légumes

Les produits laitiers



Ce groupe inclut : le lait, les laitages (yaourts, petits suisses, fromages blancs...) et les fromages*.

Ils apportent :

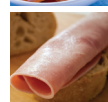
- du calcium et d'autres minéraux,
- des protéines d'origine animale,
- des lipides et des glucides en quantités variables selon les produits,
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines.

Attention : les jus végétaux (soja, avoine, riz...) et leurs dérivés ne sont pas des produits laitiers.

Consommation journalière recommandée :

- 3 produits laitiers dont une seule part de fromage*

Les viandes, poissons, œufs



Ce groupe inclut : les viandes, les volailles, les abats, les gibiers, les charcuteries*, les œufs, les poissons, les coquillages* et les crustacés*.

Ils apportent :

- des protéines d'origine animale,
- du fer et d'autres minéraux,
- des lipides en quantité et qualité variables,
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines.

Consommation journalière recommandée :

- 1 à 2 parts (une part ≈ 100 à 120 g) dont :
 - poisson : au minimum 2 parts par semaine
 - viande (hors volaille) : au maximum 500 g par semaine
 - charcuterie : au maximum 150 g par semaine

Les féculents



Ce groupe inclut : les céréales (blé, riz, maïs, avoine, sarrasin, épeautre...) et leurs dérivés (pain*, biscottes*, farine, pâtes, semoule...), les légumes secs** (lentilles, pois, haricots secs...), le quinoa, les pommes de terre et les autres tubercules (patates douces, manioc, igname...).

Ils apportent :

- des glucides,
- des protéines d'origine végétale,
- des fibres, en particulier dans les légumes secs** et les céréales complètes**,
- des minéraux,
- des vitamines du groupe B.

Consommation journalière recommandée :

- à chaque repas, dont des légumes secs** 1 à 2 fois par semaine

*Riche en sel, à consommer avec modération

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

Les matières grasses



Ce groupe inclut : le beurre, l'huile, la margarine, la crème fraîche, les graisses animales (oie, canard ou saindoux), le lait de coco, la crème de coco, la pâte d'arachide**...

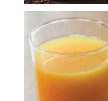
Elles apportent :

- des lipides de qualité variable,
- des vitamines : A (beurre) et E (huile).

Consommation journalière recommandée :

- à chaque repas en quantités modérées. Privilégier les matières grasses d'origine végétale à l'exception des graisses de palme et de coco.

L'eau, les boissons sucrées et/ou alcoolisées



Ce groupe inclut : l'eau, le café, le thé, les eaux aromatisées, tous les jus de fruits**, les sodas, le vin, la bière et les autres boissons alcoolisées.

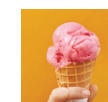
Elles apportent :

- de l'eau,
- des glucides et/ou de l'alcool pour certaines.

Consommation journalière recommandée :

- au minimum 1,5 litre
L'eau est la seule boisson indispensable.
Limiter les boissons sucrées et consommer avec modération les boissons alcoolisées.

Les produits sucrés



Ce groupe inclut : les bonbons, le chocolat**, les confitures, le miel, les sorbets, les glaces, les pâtisseries*, les biscuits*...

Ils apportent :

- des glucides,
- des lipides pour certains.

Consommation journalière recommandée :

- avec modération pour le plaisir. Ils ne sont pas indispensables à notre santé.