



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

JE TIENS
LA ROUTE!


POUR ÊTRE

TIPTOP

JE MANGE SAINEMENT

Envie d' être bien dans votre corps et dans votre tête ?

La campagne TIPTOP vous propose de participer gratuitement à des manifestations en lien avec la santé, à des conférences et à des ateliers ludiques et didactiques.

Envie d'en savoir plus ?

Contactez le Service I PROM'S

04/279 43 40 - iproms@provincedeliege.be

www.provincedeliege.be

Éditeur responsable : Province de Liège - Plus Saint Lambert 10x, 4000 Liège - Ne pas jeter sur la voie publique
Réalisation : Cellule Graphique - Service Relations Presse & d'Information multilingua - Province de Liège - 09/2017



CONSEILS POUR UNE
ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Petit déjeuner :

- 1 produit laitier : lait, fromage, yaourt
- 1 féculent : pain, céréales sans sucre ajouté, avoine, biscottes
- 1 fruit
- 1 boisson (eau, thé, café)

Collation en matinée

Permet de compléter le petit déjeuner avec un des 4 aliments que vous n'auriez pas consommé lors du petit déjeuner.

Repas froid

Variez durant la semaine

- 1 à 2 x du poisson
- 1 à 2 x un œuf de qualité
- 2 à 3 x du fromage
- Maximum 1 x de la charcuterie grasse : saucisson, boudin, pâté crème...
- 2 x de la charcuterie maigre : jambon blanc, jambon fumé, filet de dinde...

+ une portion de légumes cuits ou crus

+ un féculent : pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, quinoa, ...

+ une boisson (eau de préférence)

Collation durant l'après-midi

Afin de ne pas grignoter ou de ne pas se ruiner sur le souper, mangez un fruit entre deux cours, un biscuit sec ou une portion de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...). Vous aurez ainsi le temps d'ensuite consommer votre collation à la maison avec par exemple :

- un fruit + yaourt
- un yaourt + un féculent
- un verre de lait + un féculent / fruit

Repas chaud

Variez durant la semaine

- 1 x deux œufs de qualité
- 2 x du poisson
- 1 x du poisson gras : saumon, anchois, sardines...
- 1 x du poisson maigre : plie, colin, cabillaud, tilapia...
- 1 x de la viande grasse : hachis, saucisse, lard...
- 1 x des pâtes en plat principal
- 2 x de la viande maigre : poulet, dinde...

+ une portion de légumes cuits ou crus

+ un féculent : pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, quinoa...

+ une boisson (eau de préférence)

Conseils généraux

- Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Limitez les boissons sucrées et édulcorées ;
- Évitez les plats préparés (pizzas, soupes, salades) ;
- Lors des coups de mou, pensez aux fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) ;
- Munissez-vous de plusieurs boîtes réutilisables, en plastique de qualité, afin de congeler certains restes (soupe, légumes, sauce bolognaise...) et éviter la routine ;
- Faites une liste des courses afin de gérer votre budget et évitez d'acheter des aliments qui ne sont pas nécessaires ;
- Cuisinez avec de l'huile d'olive et non du beurre ou de la margarine ;
- Variez la couleur des fruits et légumes ;
- Consommez 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour (portion = 100 g) ;
- Congelez le pain en fonction des portions nécessaires (par 2 ou 4 tranches).