

L'ÉPICERIE



**ATELIER CUISINE DU
VENDREDI 11 JANVIER 2019**

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Résumé des notes prises lors de l'atelier cuisine :

Retrouvez conseils, astuces et autres !

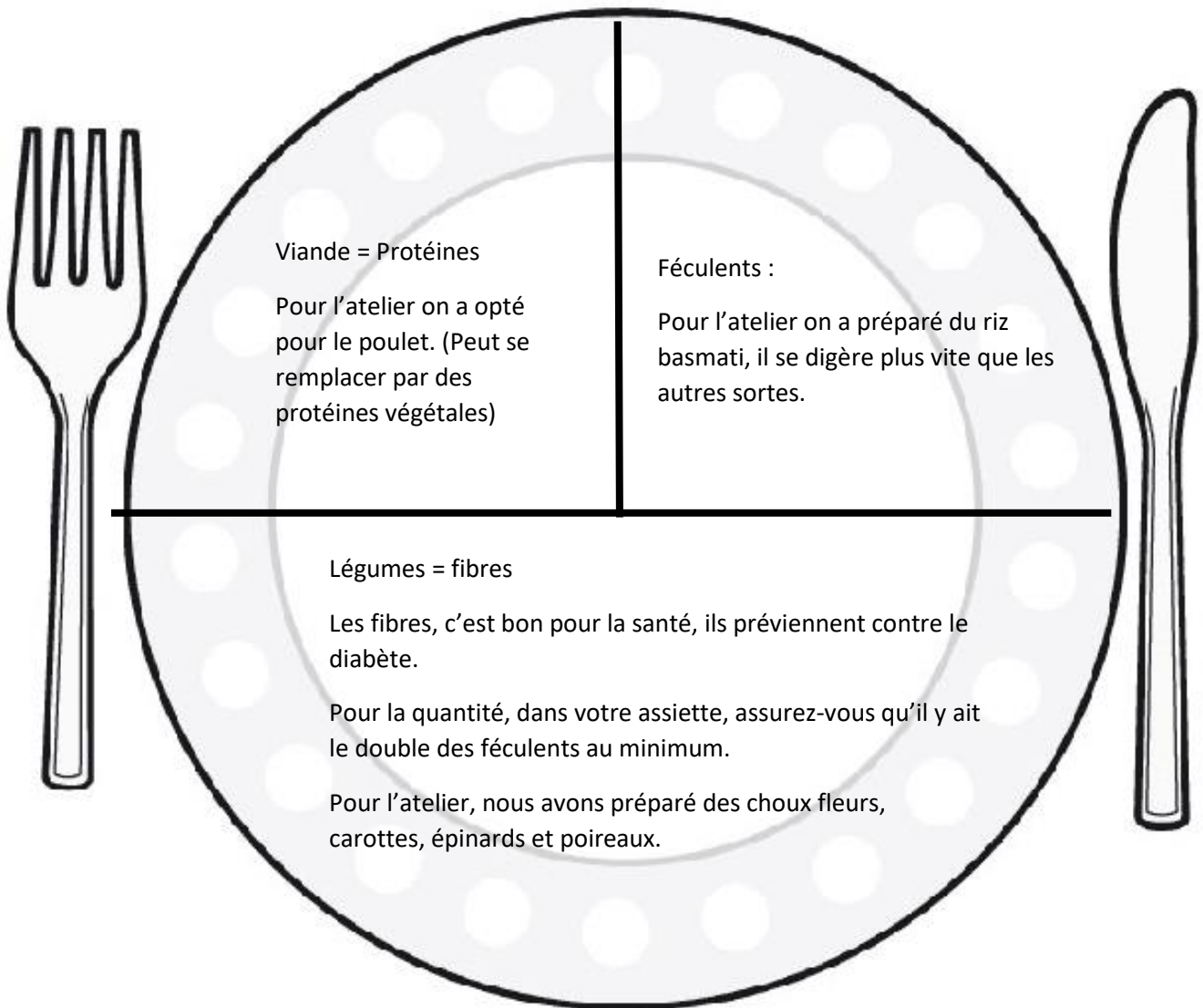
Vous souhaitez plus de conseil, rencontrer la diététicienne, proposer une thématique qui pourrait être abordée, ... ?

Discutez-en avec Naomi qui pourra vous en dire plus, vous inscrire au prochain atelier ou vous orienter à la Maison de la Nutrition et du Diabète.



Attention à ne pas mettre trop de sel !

Astuce : Utilisez beaucoup d'épices.
Les épices, c'est bon pour la santé : ils permettent de compenser le « manque » de sel.



Dessert : Suprême d'agrumes

Les fruits c'est des glucides, des vitamines et des minéraux, bref que du bon.

Astuce : Lorsque vous faites des suprêmes d'agrumes, enlever bien la peau des agrumes et des quartiers, c'est plus digeste !



Infos et astuces sur l'équilibre alimentaire :



La portion par personne pour les féculents comme les pâtes, le riz, le boulgour, la semoule = 60g/personne si pas d'autres féculents

=40g/personne si autres féculents (ex : bout de pain)

Note : les petits pois et le maïs sont aussi des féculents

La quantité d'huile (peu importe le type : colza, tournesol, olives,...) par repas, par personne à utiliser pour un repas équilibré = 1 cuillère à soupe, peu importe la cuisson

2 cuillère à soupe peuvent être utilisées le matin



Attention à votre dosage de sucre !

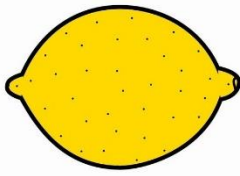
En effet, trop de sucre abime les intestins. Ils sont inflammatoires.

Si vous aimez ça, nous vous conseillons de plutôt favoriser la cassonade ou encore mieux, la rapadura.

Pour manger équilibré toute la journée, il faudrait proportionner ses repas : 25-40-35.

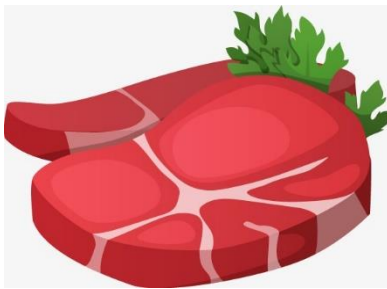
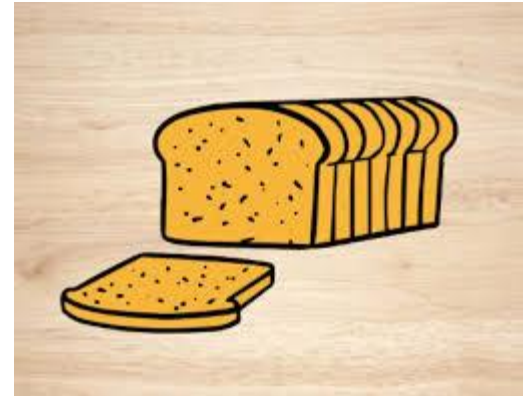
Cela veut dire manger le moins au petit dej, manger le plus à midi et un peu moins le soir. Ainsi, vous avez équilibré votre journée.





Le citron, c'est un antioxydant. C'est très bon pour la santé.
Cela permet notamment de lutter contre la fatigue et on tombe moins facilement malade.

Le pain de mie n'est pas conseillé pour une alimentation équilibrée car pour la préparation, il y a un ajout de sucre et de matière grasse (soit beurre, soit huile de palme).



Astuce : Certaines personnes lavent la viande avant de la cuisiner. En effet, comme nos fruits et légumes au supermarché, nous ignorons qui a touché le produit avant nous. Laver la viande avec de l'eau et un peu de sel permet de la nettoyer avant de la préparer.

Les « préjugés » sur l'équilibre alimentaire

Il ne faut pas manger de fruit en fin de repas, c'est mauvais pour la digestion : C'est faux !

Attention néanmoins aux personnes atteintes par des maladies particulières, telles que la maladie de Crohn, dans leur cas, certains fruits sont en effet proscrits durant les phases de crises



Un vieil adage belge dit :

On ne mange qu'une fois chaud par jour ! Tartines le midi et chaud le soir

Manger deux fois des plats chauds par jour c'est pas équilibré : c'est faux !

La diététicienne n'en a jamais entendu parler 😊