



**DIET**  
*By Rita*

# LE GUIDE PRATIQUE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

## Portions & Liste de Courses

Vous voulez manger équilibré sans prise de tête ?

Ce guide ultra-pratique vous aide à adapter vos portions facilement et à composer une liste de courses optimisée pour une alimentation saine et variée.

Plus besoin de peser vos aliments ou de vous demander quoi acheter, tout est simplifié pour vous !



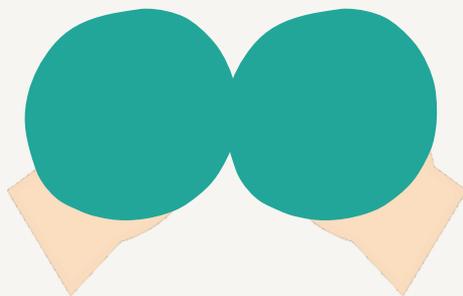
# Portions et équivalences

Pas besoin de balance pour avoir une idée des portions recommandées, servez-vous de vos mains !



## Fruits

La surface du poing fermé  
= 100-150 g



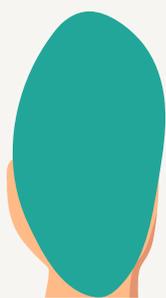
## Légumes

Les 2 poings réunis  
Pas de limitation : se servir jusqu'à satiété



## Viande - Tofu - Tempeh - Seitan

La paume de la main  
= 100-150 g



## Poisson

La surface de votre main  
= 150-200 g



## Féculents

Volume du poing = poids cuit  
120-150 g  
2 poignées de volume cru = 60 g  
Spaghettis : diamètre d'une pièce de 2€



## Matières grasses

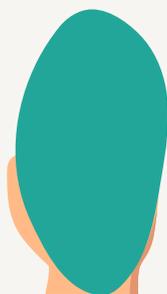
(beurre, beurre d'oléagineux, huile)

1 phalange = 10 g beurre  
= 1 c. à café de beurre d'oléagineux  
= 1 c. à soupe d'huile



## Oléagineux et fruits déshydratés (amandes, noix, noisettes,...)

1 petite poignée  
= 15 g d'oléagineux  
= 30 g de fruits déshydratés



## Pain

La taille de la main  
= 1 grande tranche ou 2 petites  
= 50 g



## Fromage

Taille et épaisseur du pouce  
= 30 g

**Rita Makhoul - Diététicienne nutritionniste agréée N°56530412601**

*Cette fiche a été tirée du livre "happy diète" de Claire Trommschlager.*

# Liste de courses équilibrée (exemple)

## Légumes

(Frais, en conserve, surgelés, crus, cuits, en soupe)

- Salade verte
- Carottes
- Poireaux
- Poivrons
- Courgettes
- Haricots verts en conserve
- Coeurs de palmier en conserve
- Brocolis / chou-fleur surgelés
- Epinards naturels surgelés
- Petit-pois carottes surgelés
- Citron

## Fruits

(Frais, surgelés, compotes sans sucre, en conserve au naturel ou lyophilisés)

- Bananes
- Clémentines
- Pommes
- Kiwi (jaunes)
- Poires
- Compote au choix sans sucre ajouté
- Fruits rouges surgelés
- Mangue surgelée

## Protéines

(Animales ou végétales)

- Oeufs
- Viande hachée 5% MG
- Filets de poulet
- Jambon sans nitrites - 25% sel
- Thon au naturel
- Poisson blanc surgelé
- Sardines en conserve
- Tofu

## Produits laitiers

(Laitages, fromages ou équivalents végétaux)

- Fromage blanc <5% MG
- Petit-suisse 0%
- Chèvre frais
- Mozzarella en boule
- Emmenthal râpé
- Feta AOP
- Crème liquide <20% MG
- Lait
- Boisson végétale sans sucre

## Glucides

(Céréales et féculents)

- Riz (basmati, thaï,...)
- Pâtes (tagliatelles, penne, farfalle,...)
- Pommes de terre ou patates douces
- Lentilles en conserve
- Flocons d'avoine
- Céréales/granola <15% sucre ajouté
- Pain complet (seigle, épeautre,...)
- Farine semi-complète

## Assaisonnement et matières grasses

(Condiments, épices, herbes et MG)

- Moutarde
- Herbes aromatiques : ciboulette, menthe, basilic,...
- Oignon (émincé surgelé)
- Ail (émincé surgelé)
- Poivre noir, curcuma, cannelle, paprika doux, herbes de Provence,...
- Câpres, cornichons
- Amandes, noix, noisettes,...
- Beurre de cacahuètes 100%

## Autres

- Chocolat
- Crackers apéro
- Levure chimique
- Miel B EEX
- Biscuits

Rappel : Manger équilibré c'est aussi se faire plaisir et n'exclure aucun aliment.