

# 5 priorités pour mieux manger

## L'épi alimentaire

### 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

#### PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



1



2

#### FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour  
Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



3

#### LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



4

#### FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



5

#### SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Food in  
action

Conseil  
Supérieur de la Santé

vinci

Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

Service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
BREVETÉ DE LA CLASSE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT

Outil développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci

sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique



Silvana CARU et Zeynep YAGMUR

*Diététiciennes au Réseau Santé Diabète*

Retrouvez toutes nos publications sur

[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)



Oct/nov 2019

# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



## FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour

Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



## SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique



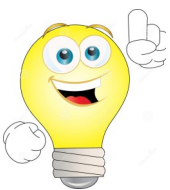
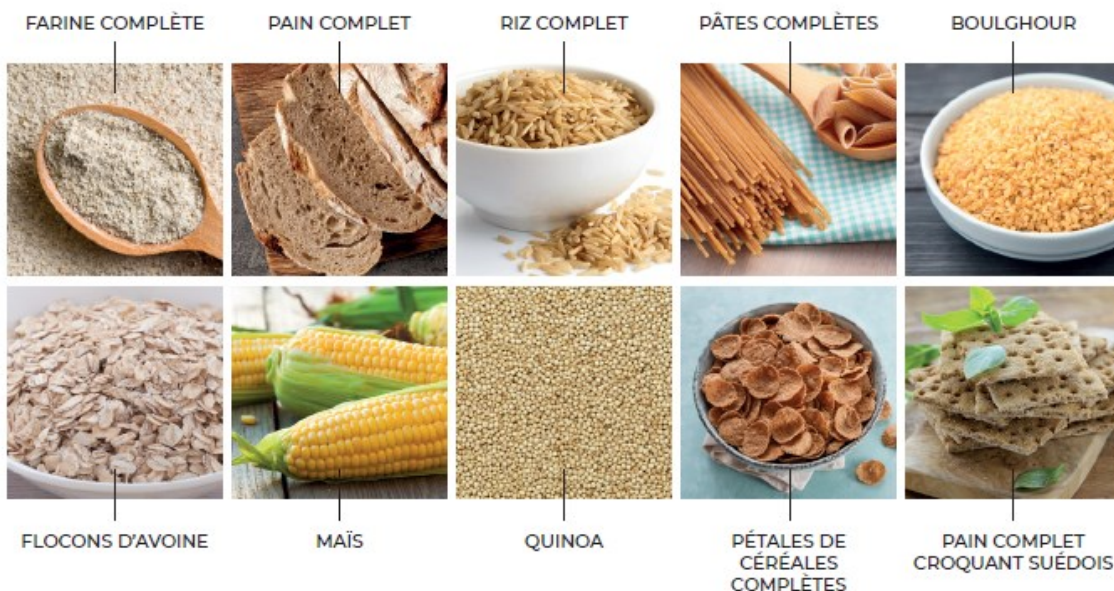
# Zoom sur la priorité 1

1

## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées  
par des **céréales complètes**



## Les céréales :

- Sont la **source d'énergie** (carburant) d'une alimentation équilibrée.
- doivent être présentes à chaque repas, dans des proportions **adaptées en fonction de votre activité physique**.
- doivent occuper **environ ¼ de l'assiette du repas**.

Autres exemples: **l'épeautre, le seigle, la polenta, le sarrasin, le millet,...**

## Pourquoi manger des céréales complètes ?

- ⇒ Riches en **fibres alimentaires** (qui stimulent le transit intestinal/système gastro-intestinal),
- ⇒ Riches en **vitamines du groupe B** (qui sont absentes dans les céréales raffinées).

## Recette à base de quinoa

### Taboulé de la mer

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ⇒ 250 g de quinoa
- ⇒ 1 fenouil
- ⇒ 1/4 brocoli rapé
- ⇒ 200 g de roquette
- ⇒ 1 échalote
- ⇒ 1 poivron rouge
- ⇒ 2 boîtes de thon au naturel 150 g (égoutté)
- ⇒ Le zeste d'un citron et son jus
- ⇒ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ⇒ 3 branches de menthe fraîche
- ⇒ 5 brins de coriandre fraîche
- ⇒ Sel et poivre



### Préparation

Cuire le quinoa à l'eau salé selon les instructions indiquées sur l'emballage pour la cuisson.

Laver le fenouil, le couper en deux dans le sens de la longueur, couper en très petites lamelles.

Laver et émincer la roquette.

Laver, sécher et râper le brocoli (en fine semoule).

Laver la menthe et la coriandre, les essorer et ciseler finement les feuilles.

Griller les poivrons et les éplucher, ôter les pépins et les parties blanches, couper la chair en très petits dés.

Emietter le thon. Rassembler tous les ingrédients dans le saladier contenant le quinoa, ajouter l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, sel et poivre selon le goût.

Réserver au frigo jusqu'au service. **Bon appétit !**