

CODE COULEURS DE L'ALIMENTATION

L'alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l'organisme. Ces nutriments sont apportés par les aliments qui sont classés par famille de couleur en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles spécifiques.

FAMILLES	ALIMENTS	NUTRIMENTS	FONCTION
 viandes, poissons, œufs	Steak haché, thon, saumon, volaille, omelette, jambon...	Protéines animales Fer Vitamines A, B, D	Construction et entretien des muscles
 céréales et féculents	Pain, biscottes, céréales du petit déjeuner + pommes de terre, pâtes, riz, semoule, lentilles, quinoa... chaud ou en salade	Glucides complexes Protéines végétales Fibres Vitamines B	Source d'énergie à moyen et long terme (pour les muscles et le cerveau)
 fruits et légumes cuits  fruits et légumes crus	Haricots verts, chou fleur, épinards, betteraves cuites, poireaux... compote de fruits, fruits au sirop... Radis, salade verte, concombre, tomates, carottes râpées... pommes, ananas, bananes, oranges...	Eau Fibres Vitamines A et C Minéraux	Régularisation du transit intestinal Protection contre les maladies
 fromages et produits laitiers	Lait, camembert, fromage de chèvre, emmental, yaourt, fromage blanc, petit suisse...	Protéines animales Calcium Vit A et B	Construction et entretien des os et des dents
 matières grasses	Huiles, beurre, margarine, crème fraîche	Lipides Vit A et D	Source et réserve d'énergie
 boissons	Eau, infusion, thé...	Eau	Hydratation du corps Transport des nutriments et élimination des déchets
 aliments sucrés	Sucre, chocolat, miel, confiture, pâtisseries, biscuits, bonbons, glaces, sodas, boissons aux fruits, nectars de fruits...	Glucides simples	Source d'énergie à court terme

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger **un peu de tout** (des aliments de chaque famille) ; c'est la diversité alimentaire.

Pour **équilibrer le déjeuner**, il faut consommer un aliment de chacune des 5 familles suivantes  +  +  +  + 

La seule boisson **indispensable** est **l'eau**  : boire 1,5 L d'eau par jour.

L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine.

Les inclassables :

Charcuterie : pâté en croûte, terrines, rillettes, saucisson, salami, jambon cru, andouillette,
Particularités nutritionnelles : Riches en lipides ; source de protéines : **limiter la consommation à 1 à 2 fois par semaine**

Aliments panés et fritures : cordons bleus, poisson pané, calamars panés, nuggets, beignets, frites...
Particularités nutritionnelles : Riches en lipides : **limiter la consommation à 1 fois par semaine**

Entrées assaisonnées avec de la mayonnaise : céleri rémoulade, salade piémontaise, salade coleslaw (chou et carottes rapées) : riche en lipides de part la présence de mayonnaise : **limiter la consommation à 1 fois par semaine**

Préparations pâtisseries salées : Quiches, pizzas, crêpes, friand, feuilleté, tarte salée...
Particularités nutritionnelles : source de protéines mais riches en lipides : **limiter la consommation à 1 fois par semaine**

Les sauces et condiments:

ketchup : tomates, vinaigre, sucre, sel + autres condiments

moutarde : graines de moutarde, vinaigre, sel, acide citrique (naturellement présent dans le citron)

mayonnaise : jaune d'oeuf, huile, sel

Jus de fruits : oranges, pommes, raisins, abricots...

Particularités nutritionnelles : Riches en vitamines C, glucides simples, pas de fibres ; favoriser le 100% pur jus

ATTENTION : oasis, nectar : entrent dans la catégorie des boissons sucrées et non des jus de fruits car ils sont riches en glucides simples et sont dépourvus de vitamines

Plats composés : raviolis, ravioles, cannellonis, hachis parmentier, lasagne, paëlla ... (plats protidiques + féculents = plat complet)

Source de protéines et de glucides complexes = plat unique