Manjé nou ek santé nou

ISABELLE LENGHAT

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

PORT 0696 97 34 74

MANGEZMIEUX@ORANGE.FR

WWW.DIETETICIENNE-MARTINIQUE.COM

Isabelle Lenghat

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE



PRESENTATION DE L'intervenante

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes "ACTIONS DE FORMATION"

Isabelle LENGHAT

Diététicienne nutritionniste
Spécialisée en MQIAA

Activité libérale en Martinique depuis 2007

Consultations

Ateliers

Conférences

Formation



Isabelle Lenghat
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

LES PILIERS DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES



I. LENGHAT - COPYRIGHT

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA

LES PILIERS DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Les recommandations du PNNS

Isabelle L
DIETETICIENNE NU



LES PILIERS DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES



Alimentation adaptée à ses besoins

Qualité

Quantité



Alimentation variée



3 repas par jour

Horaires réguliers



Collation facultative



Plaisir



L'équilibre se fait sur plusieurs jours

Isabelle Lenghat
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

LES PILIERS DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

- Consommer des glucides à chaque repas (féculents),
  - en fonction de ses besoins,
  - de préférence riches en fibres (meilleur index glycémique, meilleur rassasiement, meilleure régulation glycémique après le repas, moins de fringales entre 2 repas et moins de grignotage, moins de risque d'hypoglycémie), certains riches en protéines (légumes secs, céréales…)
- Consommer des fruits et légumes au quotidien (5 portions) :
  - riches en fibres, glucides, vitamines, minéraux, anti-oxydants
  - 1 portion = 80 à 100 g
- Manger du « bon » gras :
  - huile crue (olive, colza, noix), avocat,
  - poissons gras (sardines, maquereau, harengs, saumon, poisson lion…)
- Assurer des apports protéiques suffisants sans excès (1 à 2 portions par jour) en favorisant les viandes blanches, le poisson, les fruits de mer et les légumineuses
- Boire de l'eau tout au long de la journée (ou infusion, thé… sans sucres)

I. LENGHAT - COPYRIGHT

LES PILIERS DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

- Rester à l'écoute de son corps
  - Faim
  - Envie
  - Rassasiement
- Manger dans de bonnes conditions : à table, dans le calme
- Prendre son temps pour manger
- Être bien organisé : courses, préparation des repas
- Cuisiner un maximum de plats « fait maison »
- Cuire les féculents « al dente »
- Cultiver le plaisir de manger & rendre les expériences culinaires agréables
- Envie d'un produit sucré? Le consommer de préférence en fin de repas
- Consulter les étiquettes des produits du commerce

I. LENGHAT - COPYRIGHT

L'ASSIETTE EQUILIBREE



I. LENGHAT - COPYRIGHT

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA

COMPOSITION DU PETIT DEJEUNER



Eléments indispensables « les piliers »:

Boisson, chaude ou froide (au choix) :

Eau, lait nature ½ écrémé (ou boisson végétale enrichie en calcium), jus de fruit sans sucres ajoutés, café, infusion, thé… sans sucres ajoutés

Féculent :

pain de préférence non blanc, céréales/muesli sans sucres ajoutés de préférence riches en fibres, farine de manioc, ti nains…



Eléments complémentaires

Produit laitier : yaourt, fromage blanc nature, lait ½ écrémé, fromage au choix (ou équivalence végétale)

Fruit : de saison, au choix

Matière grasse (à limiter) : beurre doux, margarine riche en oméga 3 non hydrogénée, huile, beurre d'amande (ou autre oléagineux, non sucré)

Produit sucré : sucre, confiture, chocolat…

Légumes verts

crus ou cuits

Viande, poisson, œuf



Les éléments « + »

Fruits à coques non salés (amandes, noix…)

Graines (courge, lin…)

Aliments fermentés :

kéfir, lait ribot, yaourt, pain au levain…

Le petit déjeuner « **salé** » et **protéiné** (viande, poisson, œuf)

Les aliments riches en **fibres** (pain complet, fruits, fruits à coque…)

Les végétaux colorés



Eléments à surveiller

Produits sucrés

(quantité)

Produits gras

(quantité et qualité)

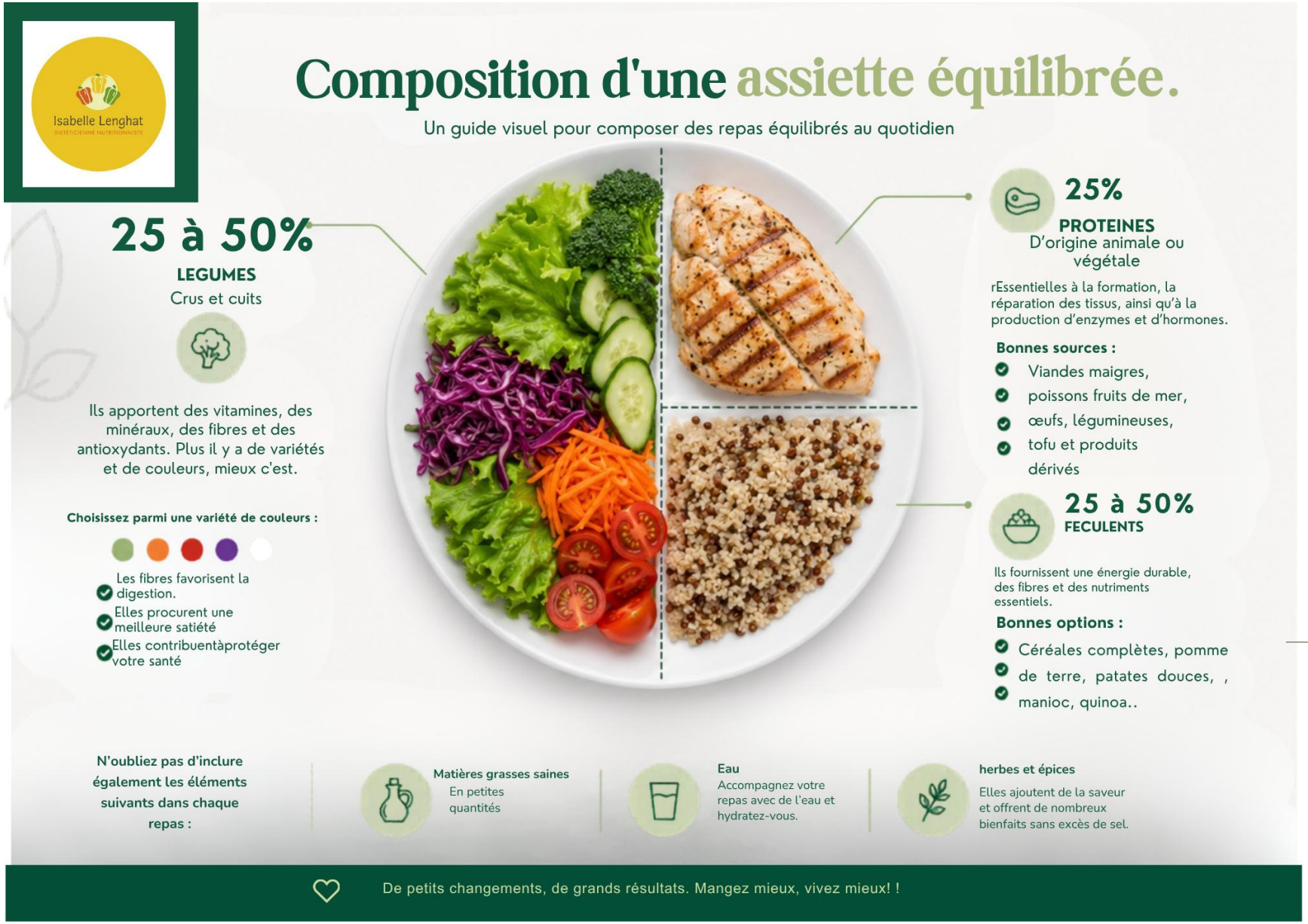
Aliments transformés/ultra transformés et viennoiseries

Fruits secs et fruits à coque

(portions)

Isabelle Lenghat
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

L'ASSIETTE EQUILIBREE Déjeuner & Diner



I. LENGHAT - COPYRIGHT



LES DESSERTS

- Favoriser :
  - Les fruits : aucun interdit (sauf carambole chez les insuffisants rénaux)
  - Les laitages natures :
    - possibilité de « sucrer » yaourts et fromages blancs avec des fruits, de la compote, quelques fruits séchés… d'ajouter des épices (vanille, cannelle…)
    - 1 portion de fromage par jour

I. LENGHAT - COPYRIGHT

MODES DE VIE ET COMPORTEMENTS FAVORABLES



I. LENGHAT - COPYRIGHT

LES COMPORTEMENTS FAVORABLES

- Pratiquer une activité physique régulière, en variant les activités
- Eviter le stress chronique
- Bien dormir
  - Qualité
  - Quantité
- Se faire accompagner si besoin
- Faire de son mieux, un jour après l'autre
- Être indulgent et bienveillant envers soi-même

Isabelle Lenghat
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE



ET VOUS, QU'AVEZ-VOUS ENVIE DE CHANGER?

I. LENGHAT - COPYRIGHT



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA-NC

Pour aller plus loin

- L'intelligence artificielle vole à ton secours pour te proposer des recettes à partir de restes ou d'ingrédients dont tu disposes https://www.dieteticienne-martinique.com/on-mange-quoi/
- Des recettes de diététicien.ne.s https://www.madietenligne.fr/recettes
- Le très célèbre site mangerbouger.fr
  - avec des conseils https://www.mangerbouger.fr/
  - Et des menus https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/
- Un livret de recettes locales végétariennes https://daaf.martinique.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/promotion_sante_972_-_livret_de_recettes_vegetariennes_et_locales.pdf

I. LENGHAT - COPYRIGHT

DES QUESTIONS?

Merci pour votre attention

0696 97 34 74

www.dieteticienne-martinique.com

FB : Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

IG : isabellelenghat.diététicienne

Youtube : Isabelle LENGHAT diététicienne

Isabelle Lenghat

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

I. LENGHAT - COPYRIGHT