

# Les fruits et légumes ça fait maigrir?



# Le jus de citron ça fait maigrir ?



# La crème fraîche est un produit laitier ?



# Les fruits et légumes ça fait maigrir?



=



# Les fruits et légumes ça fait maigrir?

**AUCUN ALIMENT NE FAIT MAIGRIR !**



**PEU CALORIQUES  
VITAMINES, MINÉRAUX, FIBRES**



**A retenir :**

**5 portions de 100g par jour :**



**2 à 3 portions de légumes  
crus et cuits.**



**et 2 à 3 portions de fruits  
crus et cuits**

**Le jus de citron  
ça fait maigrir ?**



**=**



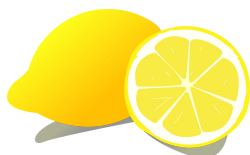
**Le jus de citron  
ça fait maigrir ?**

**AUCUN ALIMENT NE FAIT MAIGRIR !**

**Le jus de citron ne remplace pas un fruit  
car il ne contient pas de fibres**



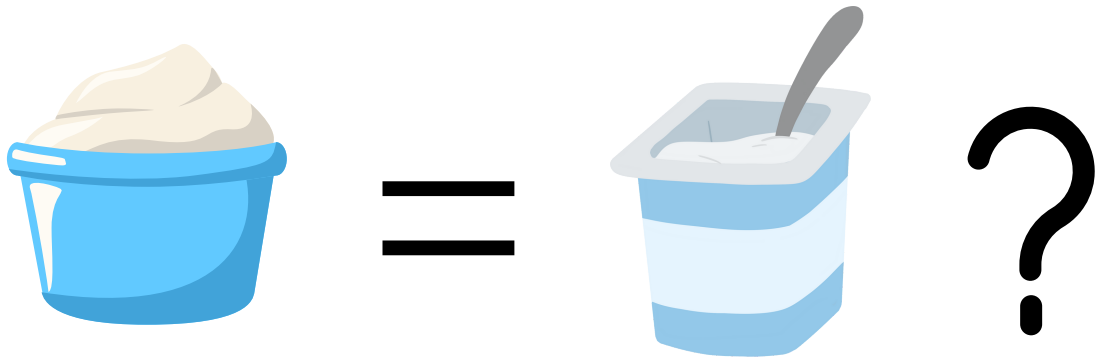
**≠**



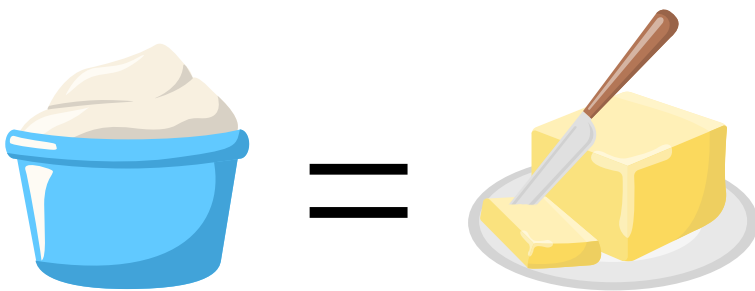
**Mais boire du jus de  
citron (sans sucre  
ajouté) participe à notre  
hydratation.**



# La crème fraîche est un produit laitier ?



# La crème fraîche est un produit laitier ?



★
Protéines
MG
Eau
★

★
Protéines
MG
Eau
★

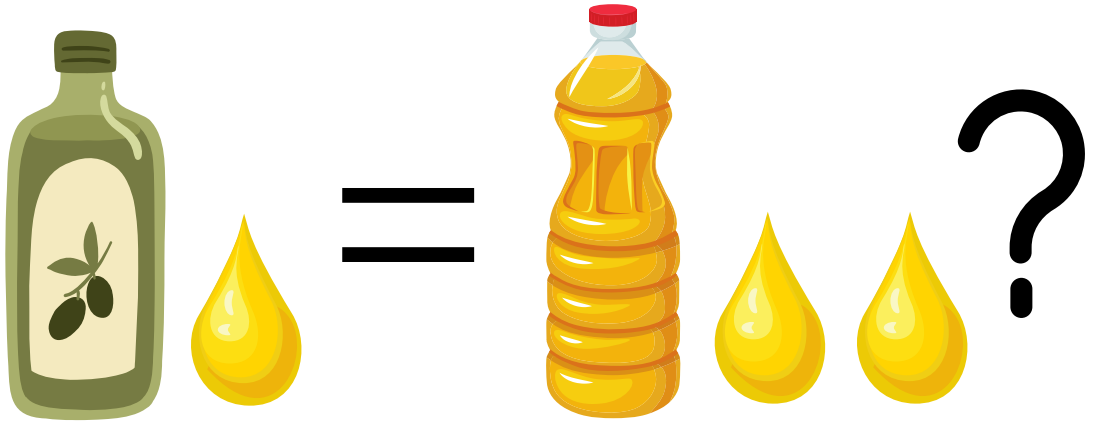


**La crème fraîche est une  
matière grasse !**

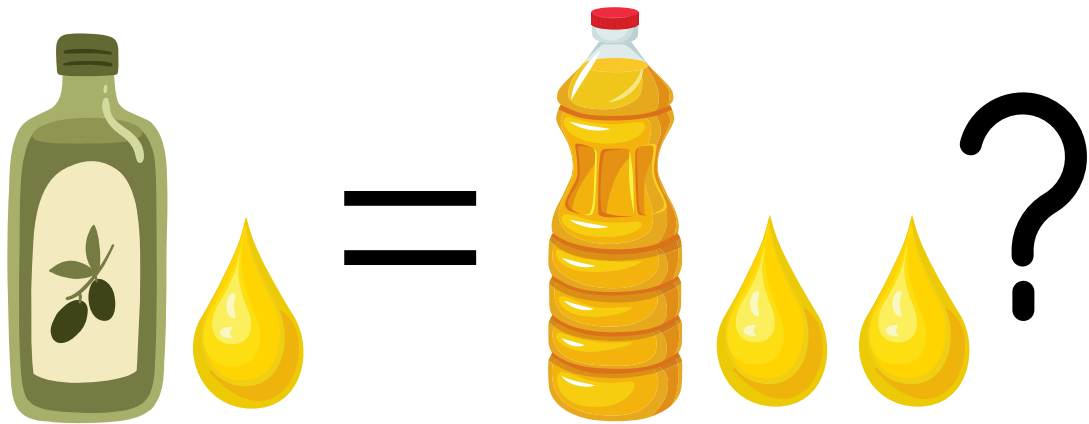
**Elle contient moins de calcium.**

**CALCIUM :**  
**Yaourt : 138mg**  
**Crème fraîche : 67mg**

L'huile d'olive est la moins grasse des huiles ?



# L'huile d'olive est la moins grasse des huiles ?



# L'huile d'olive est la moins grasse des huiles ?

Toutes les huiles sont aussi grasses mais elles sont complémentaires.

Les alterner sur la journée et privilégier :

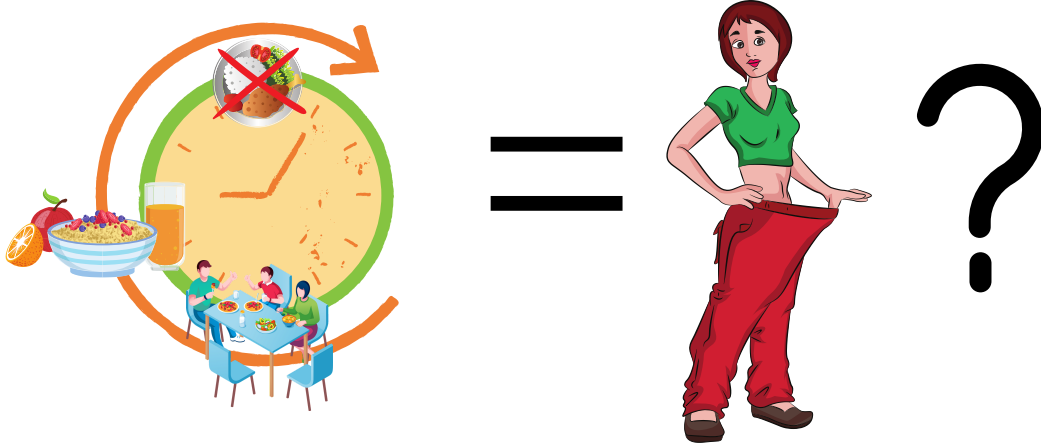
**Oméga-9 :**  **Cuisson**  **et assaisonnement** 

**Oméga-3 :**   **assaisonnement** 

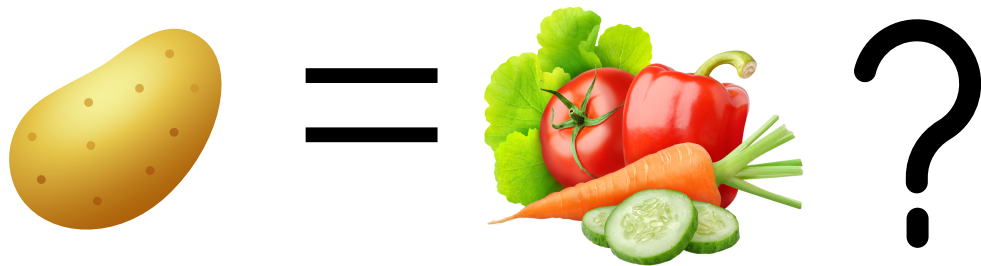
Privilégier huiles  
de **colza** et d'**olive**.



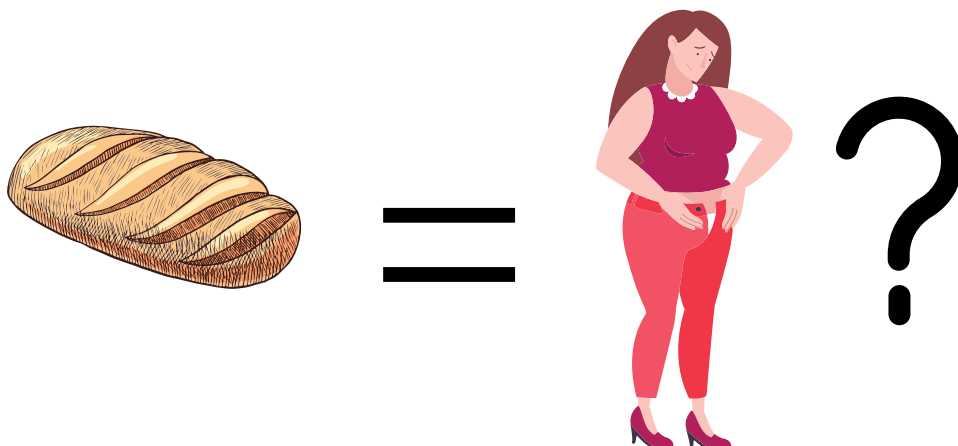
**Sauter les repas fait maigrir?**



**La pomme de terre est un légume ?**



**Le pain ça fait grossir ?**



# Sauter les repas fait maigrir?



=



# Sauter les repas fait maigrir?

**AUCUNE ÉTUDE NE LE PROUVE !!!**



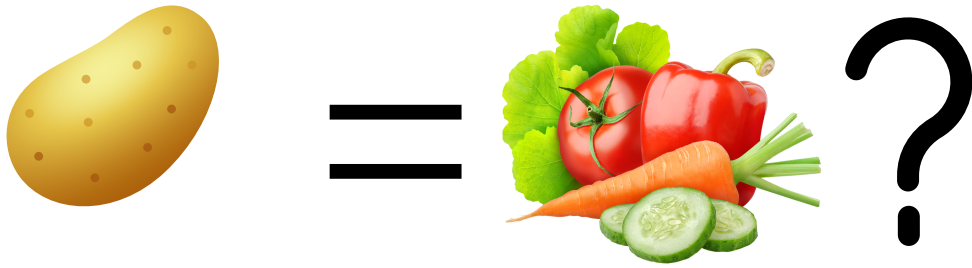
Probabilité de :  
manger plus au repas suivant,  
de stocker davantage.



Une alimentation  
équilibrée en **qualité** et  
**quantité** permet de  
réguler son poids sur le  
long terme.



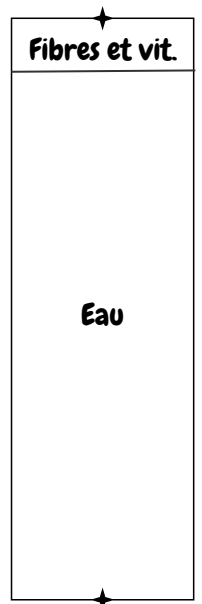
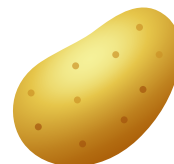
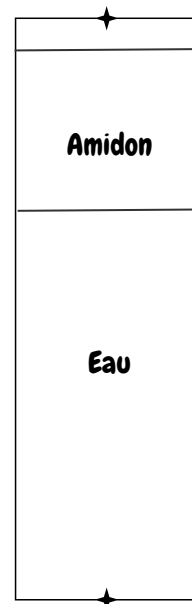
# La pomme de terre est un légume ?



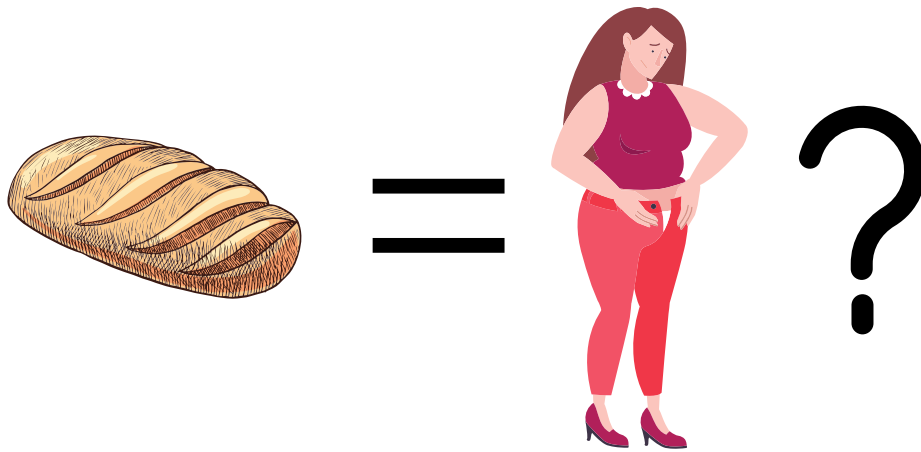
# La pomme de terre est un légume ?



La pomme de terre est un **féculent** en raison de sa richesse en amidon (fécule)  
→ **sucre complexe**.



# Le pain ça fait grossir ?



# Le pain ça fait grossir ?

**Aucun aliment ne fait grossir.**



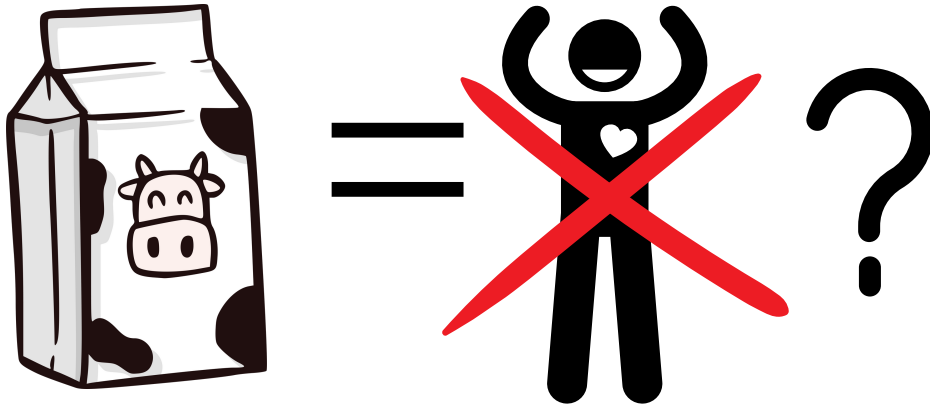
**Manger des féculents  
à chaque repas :  
"énergie lente".**



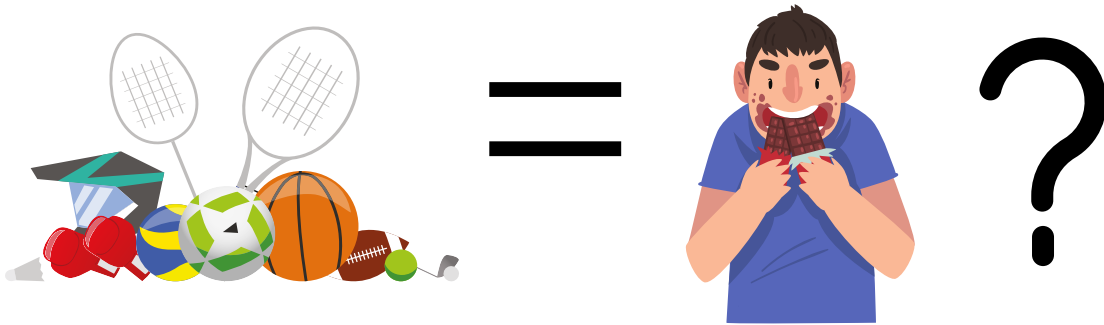
**Fibres  
Protéines  
Vitamines**

**Privilégier les céréales complètes**

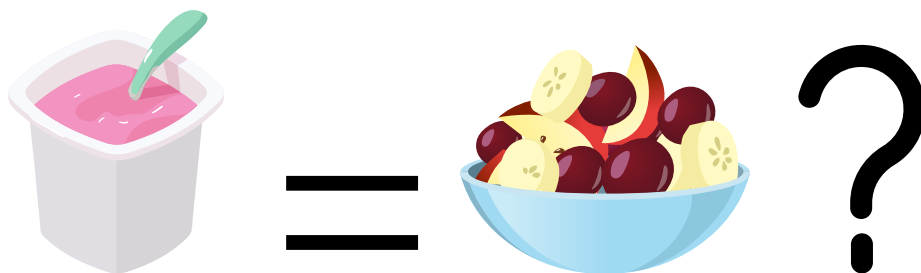
**Le lait de vache  
c'est pas bon pour la santé ?**



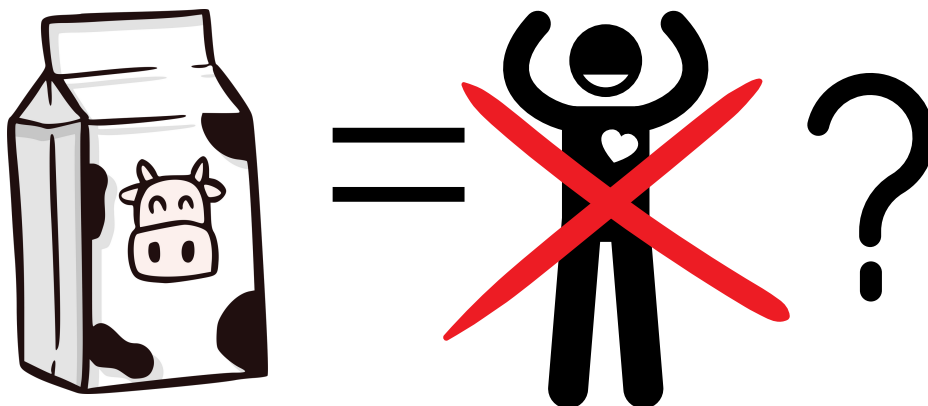
**Je vais faire du sport  
alors je peux manger plus ?**



**Un yaourt aux fruits  
= une portion de fruits ?**



Le lait de vache  
c'est pas bon pour la santé ?



Le lait de vache  
c'est pas bon pour la santé ?



Calcium  
Protéines  
Vitamines  
Minéraux



Le lait apporte des  
**nutriments essentiels**  
(sauf s'il est écrémé)



**Je vais faire du sport  
alors je peux manger plus ?**



**=**



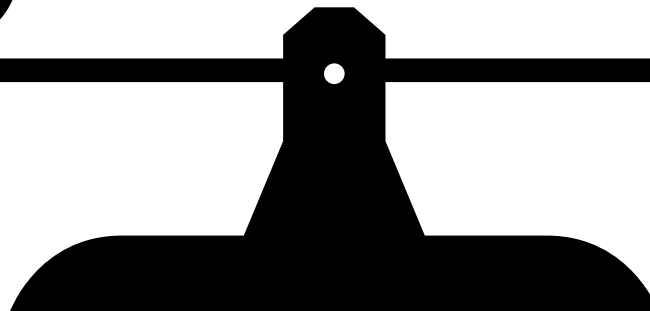
**Je vais faire du sport  
alors je peux manger plus ?**

**Non, sauf pour les sportifs de haut niveau  
avec des besoins particuliers**

**Alimentation  
équilibrée**



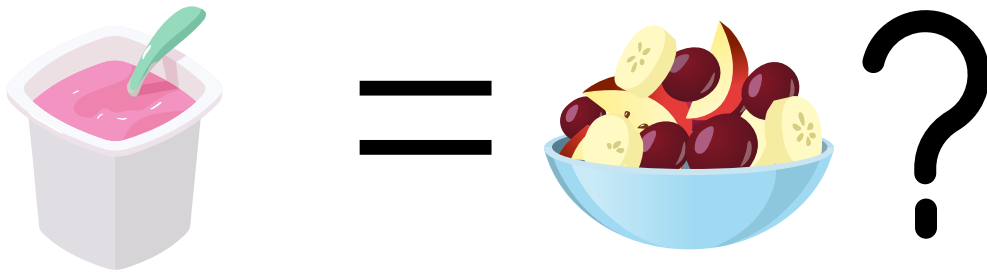
**Activité physique  
recommandée**



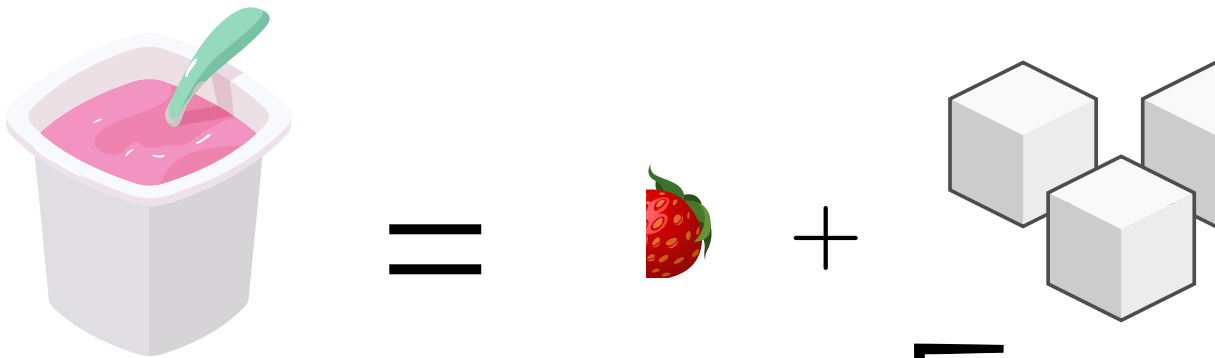
**Il est important de  
respecter les  
rythmes des repas  
de la journée.**



**Un yaourt aux fruits  
= une portion de fruits ?**

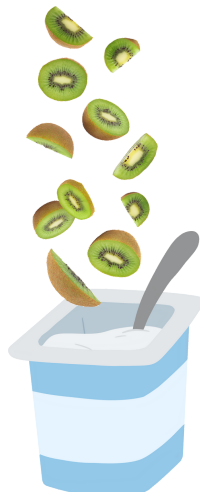


**Un yaourt aux fruits  
= une portion de fruits ?**



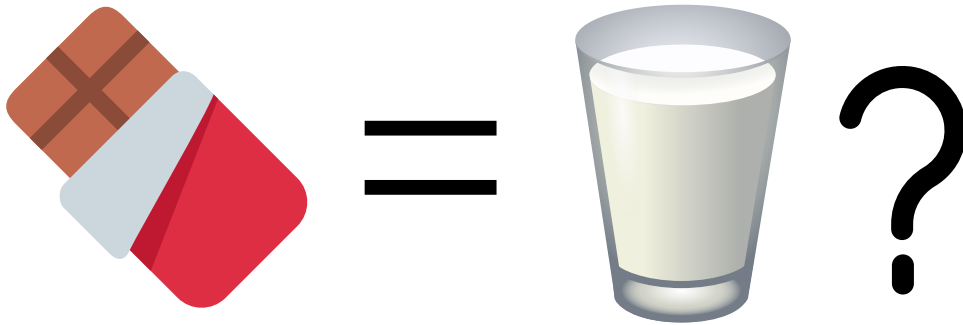
**Sucres  
Additifs  
Arômes artificiels  
Épaississants**

**J'associe moi-même un  
yaourt nature avec  
des fruits ou de la  
compote.**

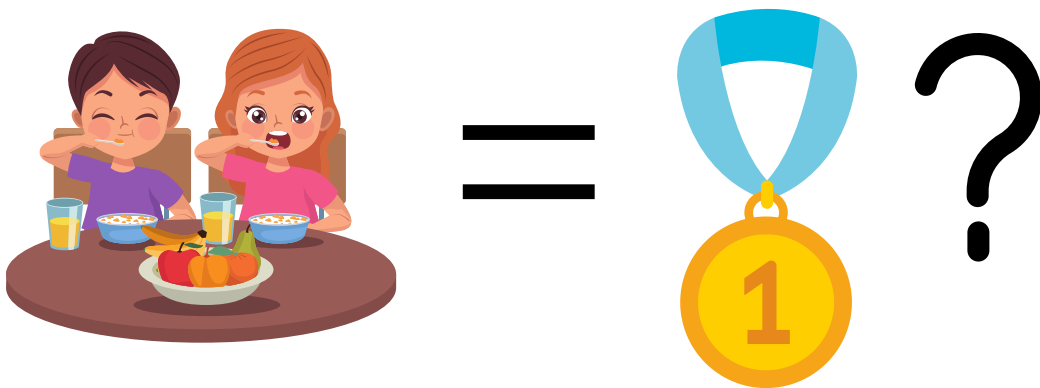


**Calcium**

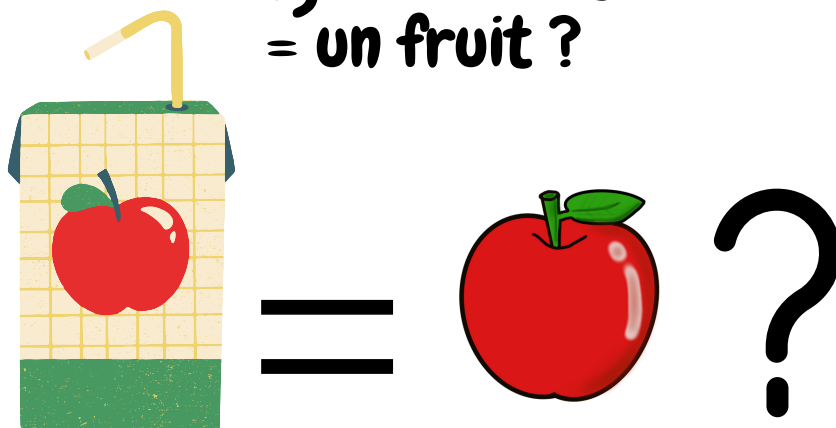
Un kinder = un verre de lait ?



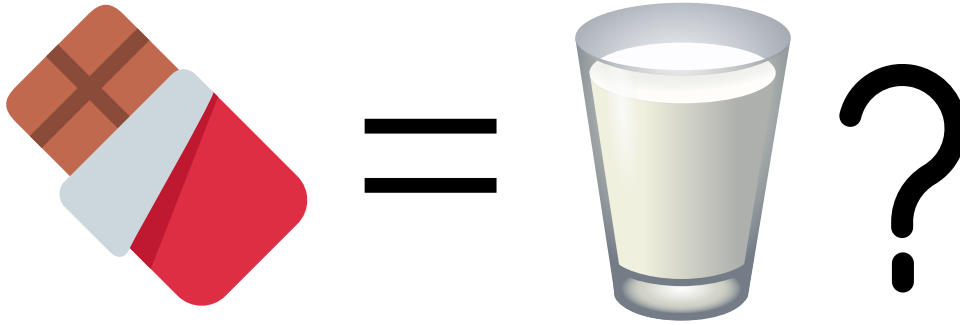
Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ?



Un jus de fruits = un fruit ?



# Un kinder = un verre de lait ?

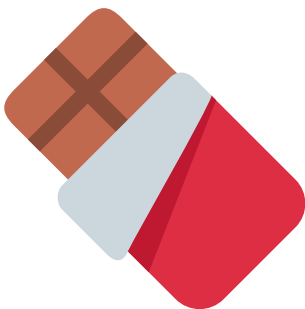


=

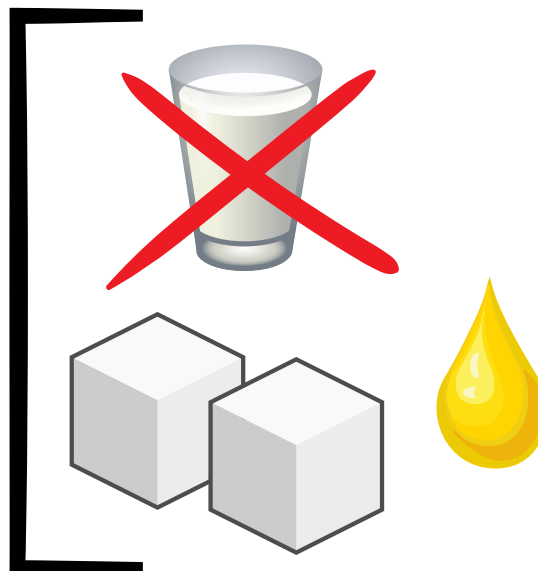


Calcium

Vit Min
MG
Protéines
Eau



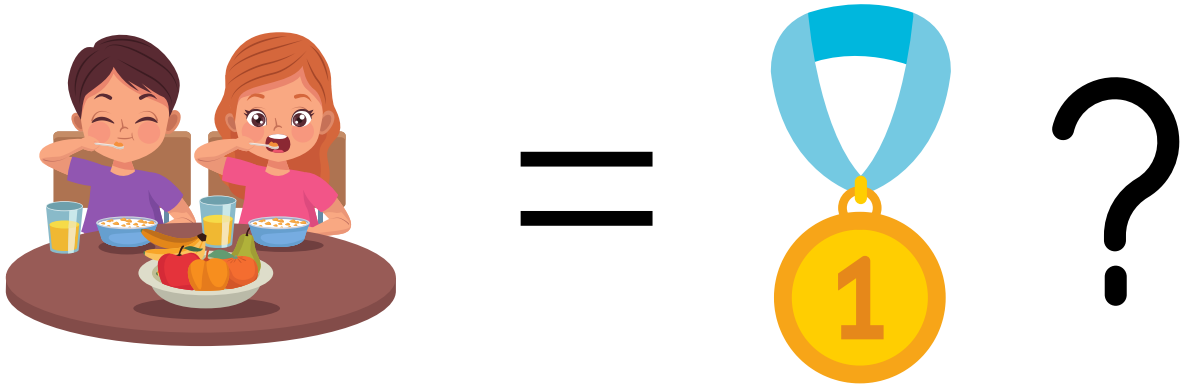
=



Protéines
MG
Sucre



**Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ?**

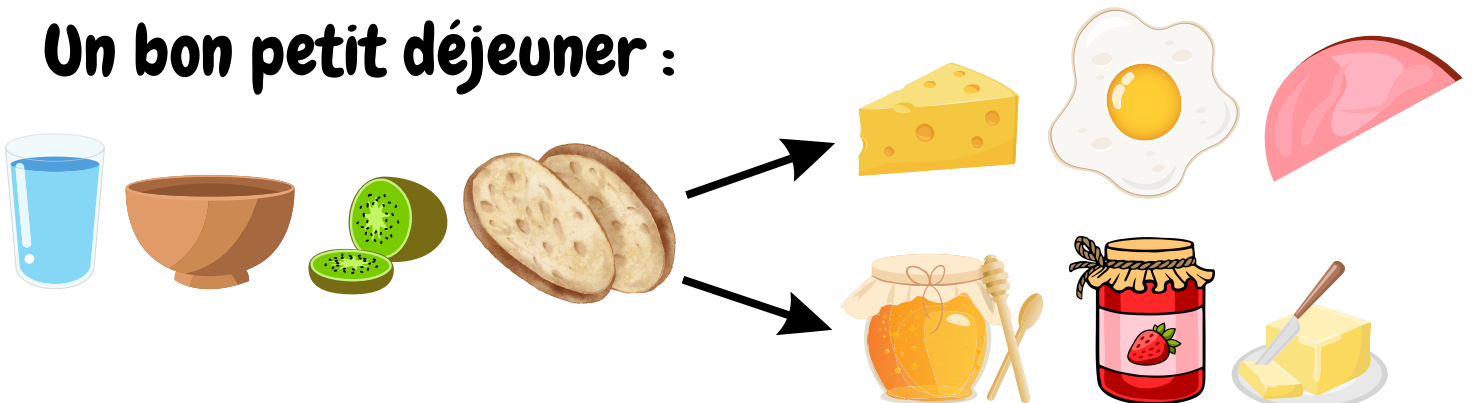


**Le petit déjeuner est important, comme les repas de midi et du soir**

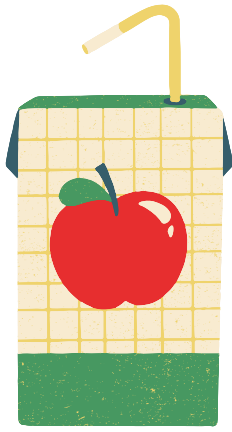


**Permet une meilleure concentration**  
**Permet de mieux répartir les repas**  
**Permet de mieux se concentrer**

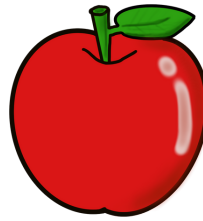
**Un bon petit déjeuner :**



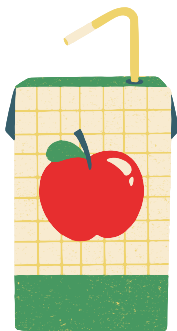
Un jus de fruits  
= un fruit ?



=



Un jus de fruits  
= un fruit ?



=



=



Fibres  
Minéraux



Fruit pressé = 1/2 verre

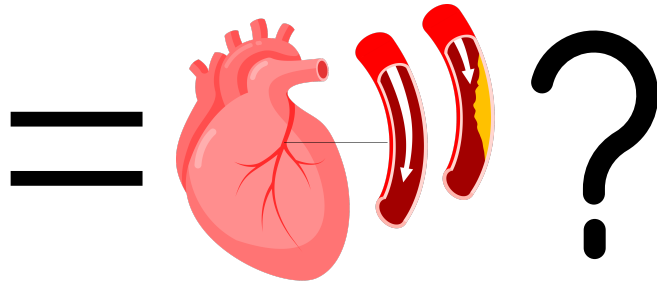
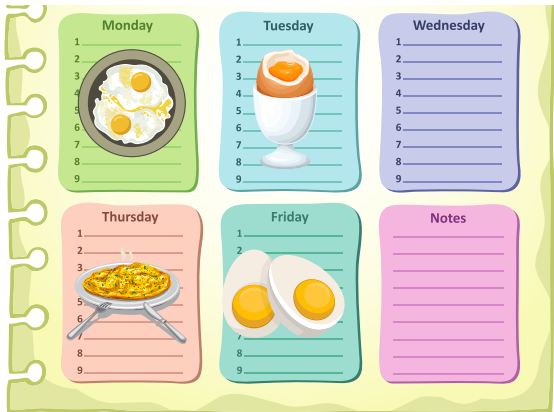


Verre de jus de fruit =  
250 mL

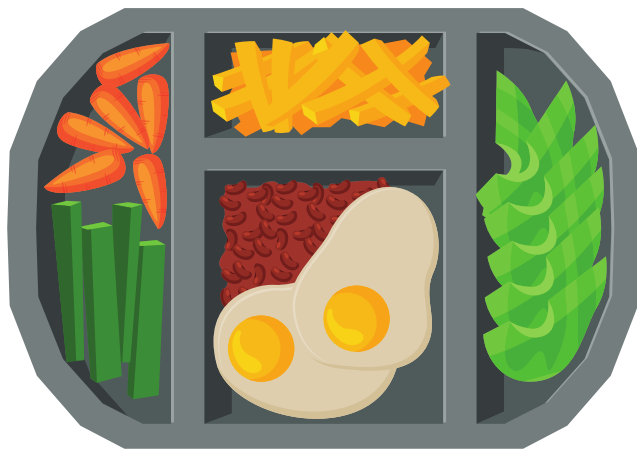


Cannette = 330 mL

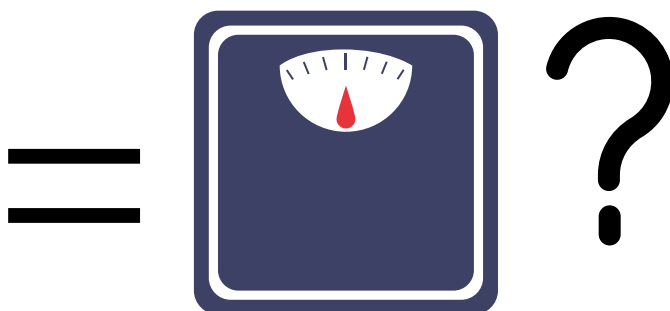
# Manger trop d'œufs peut donner du cholestérol ?



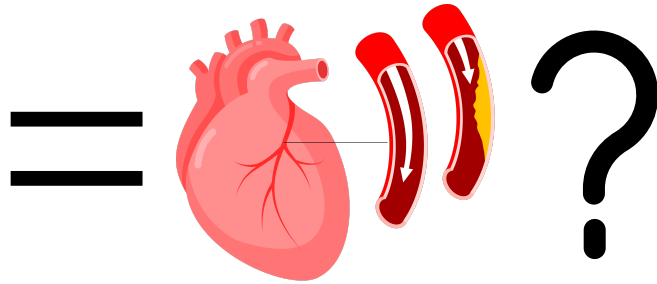
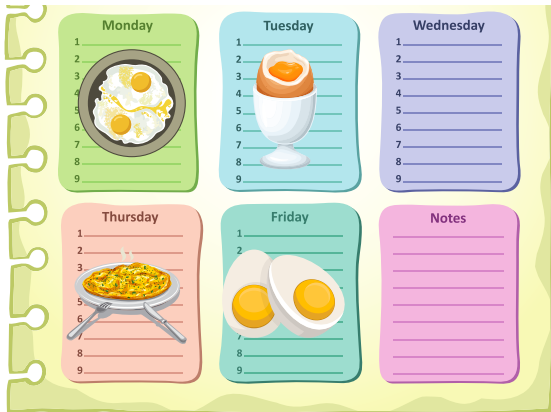
# Il ne faut pas boire pendant le repas ?



# Les produits allégés sont meilleurs pour garder la ligne ?



# Manger trop d'œufs peut donner du cholestérol ?



Manger trop d'œufs peut donner du cholestérol ?



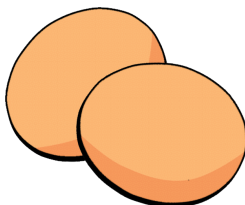
Pas cher

Peu de calories

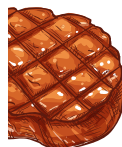
Très nourrissant

Riche en vitamines

Protéines de bonne qualité



=

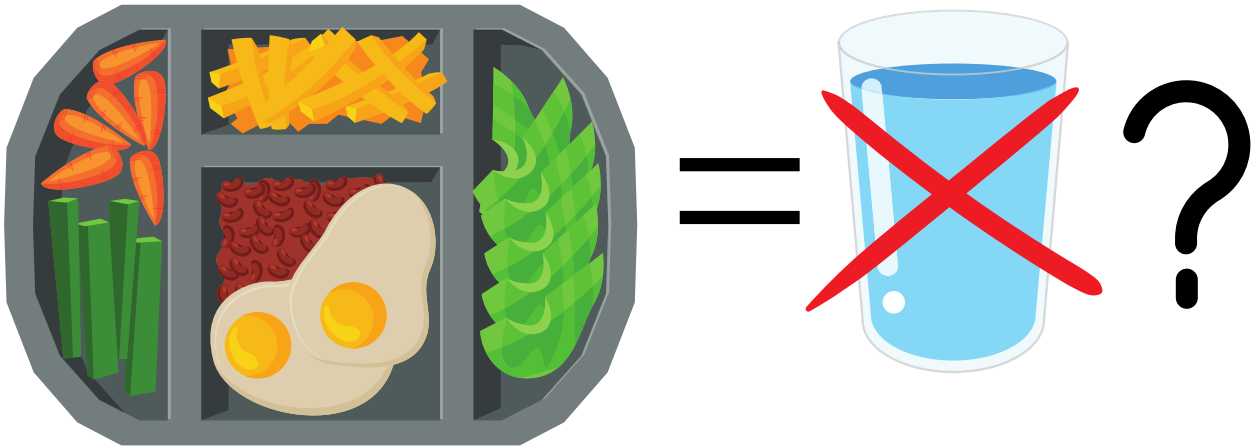


=



Jusqu'à 2 par jour pour un bien-être.

**Il ne faut pas boire pendant le repas ?**



**Il ne faut pas boire pendant le repas ?**

**Le repas est un moment privilégié pour boire.**



**Besoins : 1.5 à 2.5 l d'eau par jour :**

**→ boire dès l'envie**

**Mais boire aussi en dehors des repas.**



**L'eau est la seule  
boisson  
indispensable**

Les produits allégés sont meilleurs  
pour garder la ligne ?



Les produits allégés sont meilleurs  
pour garder la ligne ?

**AU CONTRAIRE ! TENDANCE A EN MANGER PLUS POUR  
"COMPENSER"**



- Moins de goût
- Moins de plaisir à les manger
- Plus chers
- Edulcorants...

On se fait plaisir avec  
de bons produits mais  
en quantités  
raisonnables.