

## **Faire les choix sains**

Pour une alimentation saine et variée, il importe de choisir en connaissance de cause. Ainsi, l'organisme recevra les nutriments indispensables, vous vous sentirez mieux et pourrez perdre du poids.

Les schémas ci-dessous, avec les différentes options par groupe d'aliments, peuvent vous aider dans votre choix.

<b>Pain et céréales</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Pain complet	1 tranche (35g)	84	1
Pain de seigle	1 tranche (30g)	80	1
Pain multicéréales	1 tranche (35g)	83	1
Flocons de blé complets	1 portion (30g)	112	0
Galette de riz	1 pièce (7,5g)	29	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Pain bis	1 tranche (30g)	73	1
Crackers, blé complet	1 pièce (5g)	21	1
Petit pain (pistolet) bis	1 pièce (45g)	109	2
Muesli aux fruits	1 portion (40g)	132	2
Riz soufflé	1 portion (30g)	114	0
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Pain blanc	1 tranche (30g)	81	1
Pain aux raisins (cramique)	1 tranche (35g)	99	3
Biscotte	1 pièce (8g)	31	0,5
Petit pain (pistolet)	1 pièce (45g)	129	1
Sandwich	1 pièce (40g)	118	3
Cornflakes	1 portion (30g)	110	0
Croissant	1 pièce (50g)	234	13
Couque au beurre aux raisins	1 pièce (75g)	290	16

Le pain et les céréales sont très riches en amidon et peu caloriques par rapport à leur volume et leur poids. Les produits complets apportent en outre beaucoup de nutriments utiles comme des fibres alimentaires, des vitamines et minéraux. Les différentes sortes de pain blanc raffiné ne contiennent guère plus de calories et de matières grasses, mais peu ou prou de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux. Préférez donc toujours le pain et les céréales complets.

<b>Garnitures sucrées</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Confiture, pauvre en sucre	1 portion (25g)	39	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Confiture	1 portion (25g)	61	0
Miel	1 portion (20g)	64	0
Sirop de Liège	1 portion (25g)	69	0
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Choco	1 portion (20g)	111	7
Pâte de spéculoos	1 portion (20g)	113	7
Vermicelles de chocolat	1 cuillère à soupe (10g)	45	2

Pour les garnitures sucrées, préférez un produit sans matières grasses et pauvre en sucre. Les garnitures sucrées comme le choco et les vermicelles de chocolat contiennent beaucoup de matières grasses et de sucre.

<b>Lait et laitages</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Lait écrémé	1 verre (150ml)	51	0,15
Lait battu non sucré	1 verre (150ml)	50	0,75
Yaourt maigre 0% de MG	1 pot (125g)	39	0
Fromage blanc maigre 0% de MG	1 pot (100g)	48	0
Pudding maigre (avec édulcorant)	1 pot (125g)	75	0
Yaourt maigre 0% de MG aux fruits	1 pot (125g)	61	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Lait demi-écrémé	1 verre (150ml)	69	2,4
Yaourt demi-écrémé	1 pot (125g)	69	2
Lait au chocolat écrémé	1 verre (150ml)	91	1
Yaourt à boire maigre aux fruits	1 verre (150ml)	98	0,5
Boisson au soja, nature	1 verre (150ml)	63	3
Dessert au soja, vanillé	1 pot (125g)	105	2,3
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Lait entier	1 verre (150ml)	95	5,3
Yaourt entier	1 pot (125g)	83	4
Pudding vanille entier	1 pot (125g)	151	4,4
Fromage blanc entier	1 pot (100g)	137	9
Riz au lait	1 pot (125g)	156	3,8
Boisson au soja chocolatée	1 verre (150ml)	105	3

Avec le lait et les laitages, vérifiez la teneur en matières grasses et en sucres mentionnée sur l'emballage. Préférez les variantes écrémées de laitages, avec la plus faible teneur en sucre. Les yaourts maigres aux fruits et les fromages blancs maigres sont souvent sucrés!

<b>Fromage</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Fromage (à tartiner) 20+	1 portion (20g)	35	2
Fromage (à tartiner) 30+	1 portion (20g)	40	3
Ricotta	1 portion (20g)	29	2
Fromage de chèvre à tartiner	1 portion (20g)	37	3
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Fromage à tartiner mi-gras	1 portion (20g)	50	4
Fromage allégé	1 tranche (30g)	88	6
Mozzarella	1/3 de boulette (40g)	111	8
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Fromage à tartiner double crème	1 portion (20g)	72	6
Fromage double crème, p.ex. 48+	1 tranche (30g)	120	10
Mascarpone	1 portion (20g)	83	8
Brie 45+	1 portion (50g)	150	12
Brugge Fleuron	1 portion (50g)	153	12

Avec le fromage, c'est le taux de matières grasses qui est important. Vérifiez bien ce taux de matières grasses mentionné sur l'emballage, dans la table de composition nutritionnelle. Souvent, le taux de MG dans le fromage est indiqué par un chiffre suivi du signe '+', par exemple 48+, 30+, 20+. Le taux de matières grasses est mentionné par 100 g de matière sèche et non de fromage. Pour la plupart des fromages, on obtient le taux réel approximatif de lipides pour 100 g de fromage en divisant par deux le chiffre précédent le '+'. En effet, la plupart des fromages contiennent en moyenne 40 à 50% d'eau.

<b>Fruits et légumes</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Légumes frais ou surgelés, cuits	1 cuillère à soupe (30g)	11	0
	1 portion (200g)	68	0
Crudités	1 portion (85g)	13	0
Fruits frais	1 portion (125g)	59	0
Jus d'orange frais	1 verre (150ml)	59	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Légumes en boîte ou en bocal (sans sauce ajoutée)	1 portion (200g)	66	0,2
Jus de fruits, non sucrés	1 verre (150ml)	63	0
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Avocat	1 petit (90g)	170	18
Légumes surgelés à la crème ou au fromage	1 cuillère à soupe (30g)	23	1
	1 portion (200g)	154	8,6
Jus de fruits, sucré	1 verre (150ml)	74	0
Macédoine de fruits au sirop	1 portion (150g)	105	0,1

Choisissez de préférence des légumes frais ou surgelés en raison de leur taux supérieur de fibres, de vitamines et de minéraux. Les légumes en conserve ou en bocal sont une bonne alternative comme 'De temps à autre'.

<b>Pommes-de-terre/riz/pâtes/légumes secs</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Pommes de terre cuites	1 pièce (50g)	38	0
Légumes secs (pois chiches/fèves)	1 cuillère à soupe (35g)	38	0
Pâtes complètes, cuites	1 cuillère à soupe (20g)	25	0
Riz complet, cuit	1 cuillère à soupe (32g)	31	0
Riz brun, cuit	1 cuillère à soupe (32g)	45	0
Purée de pommes de terre, au lait écrémé, sans matières grasses et sans jaune d'œuf	1 cuillère à soupe (50g)	53	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Purée de pommes de terre avec de la matière grasse et un jaune d'œuf	1 cuillère à soupe (50g)	45	1,5
Frites au four	1 petite portion (100g) ou 1 cuillère à soupe (30g)	158 47	4,7 1,4
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Pommes de terre rissolées	1 cuillère à soupe (30g) ou 1 portion (150g)	42 211	1,5 7,5
Frites, à l'huile	1 cuillère à soupe (30g) ou 1 grande portion (200g)	72 484	2,3 15
Croquettes de pommes de terre	1 pièce (27g)	50	2
Gratin dauphinois	1 portion (120g)	198	7

<b>Viande (par portion recommandée de 100g)</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Blanc de poulet sans peau	Portion recommandée de 100g	103	1,3
Bifteck de bœuf		98	0,8
Escalope de veau		103	1,8
Blanc de dinde sans peau		101	1
Bifteck de cheval		99	1,7
Rosbif		109	2,7
Filet de mouton, maigre		96	1,6
Autruche		103	1,4
Filet de porc		100	2,3
Mignonette de porc		100	1,9
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Magret de canard, sans peau	Portion recommandée de 100g	108	2
Faisant sans peau		133	3,6
Lapin sauvage		133	5
Filet d'agneau		117	3,7
Foie		128	4,2
Poule au pot, sans peau		120	4,2
Haché de bœuf		126	4,9
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Poulet avec peau	Portion recommandée de 100g	161	9,3
Langue de bœuf		147	9,2
Pigeon		288	23,8
Lapin domestique		169	10,3
Côtelette d'agneau		161	8,9
Perdrix avec peau		248	12
Poule au pot, avec peau		247	19
Lard maigre		366	33,7
Saucisse de porc		236	19
Côtelette de porc		161	9,2
Boudin		243	18,7
Haché de porc		289	24,6
Spare-ribs		292	19,5

<b>Charcuteries</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Filet d'Anvers	1 tranche (15g)	17	0,3
Filet de Saxe	1 tranche (11g)	13	0,2
Jambon cuit	1 tranche (50g)	56	1,4
Jambon de dinde	1 tranche (20g)	21	0,4
Jambon de poulet	1 tranche (20g)	21	0,5
Filet de cheval	1 tranche (15g)	15	0,2
Bacon	1 tranche (11g)	19	0,9
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Jambon cru fumé	1 tranche (25g)	44	2
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Tête de veau	1 tranche (50g)	69	3,4
Cervelas	1 tranche (9g)	28	2,5
Steak tartare préparé	1 portion (30g)	70	5,6
Foie gras	1 portion (30g)	156	16,2
Saucisson de jambon	1 tranche (18g)	51	4,6
Salade de poulet au curry	1 portion (30g)	105	9,5
Pâté (de campagne)	1 tranche (22g)	89	7,5
Salami	1 tranche (12g)	42	3,5
Salade de viande	1 portion (30g)	98	8,7
<b>Poisson</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Poisson blanc maigre (cabillaud, colin, perche du Nil, loup de mer, plie...)	1 portion (100g)	env.75	1
Crabe/surimi	1 cuillère à soupe (25g)	20	0
Langoustine	1 pièce (8g)	7	0
Huître	1 pièce (15g)	10	0,2
Homard	1 pièce (300g)	270	4,8
Coquilles Saint-Jacques	1 pièce (30g)	24	0,3
Truite saumonée	1 portion (100g)	134	5,4
Crevettes	1 cuillère à soupe (18g)	18	0,2
Moules	1 kg (200g net)	106	2,2
Thon au naturel	1 cuillère à soupe (25g)	27	0,2
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Maatje (hareng franc)	1 pièce (80g)	236	15,8

Maquereau au naturel	1 cuillère à soupe (25g)	149	10
Saumon	1 portion (100g)	42	2,3
Saumon fumé	1 tranche (40g)	222	16,5
Filet de hareng mariné	1 pièce (50g)	69	3,5
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Anchois à l'huile	1 portion (25g)	42,5	2,5
Anguille d'eau douce fumée	1 pièce (25)	81	7,1
Maquereau à l'huile	1 cuillère à soupe (25g)	55	3,6
Thon à l'huile	1 cuillère à soupe (25g)	74	5,6
Croquette de crevettes, frite	1 pièce (50g)	85	3,8
Salade de crabe	1 portion (30g)	131	12,6
Fish-stick, frit	1 pièce (30g)	94	5
Hareng fumé	1 pièce (110g)	236	15,8

<b>Jus de viande, sauces, huiles et graisses</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Minarine (15-38% de MG)	1 cuillère à café (7g)	16	1,8
Margarine liquide/tartinable	1 cuillère à soupe (15g)	128	14,3
Moutarde	1 cuillère à soupe (25g)	30	2,2
Ketchup	1 cuillère à soupe (23g)	23	0,1
Dressing extra light	1 cuillère à soupe (25g)	35	2,5
Vinaigrette light	1 cuillère à soupe (10ml)	25	2,5
Sauce tomates	1 cuillère à soupe (20g)	11	0,5
Sauce de soja	1 cuillère à soupe (16g)	10,2	0
Sauce anglaise	1 cuillère à soupe (16g)	12,3	0
Pickles	1 cuillère à soupe (25g)	7,3	0,1
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Beurre allégé, salé	1 cuillère à café (7g)	27	2,8
Huile végétale (p.ex. huile d'olive, de tournesol)	1 cuillère à soupe (10ml)	90	10
Margarine à tartiner > 40% de MG	1 cuillère à café (7g)	39	4,3
Vinaigrette	1 cuillère à soupe (10ml)	45	4,9
Sauce béchamel (blanche)	1 cuillère à soupe (20ml)	26	1,9
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Beurre, salé ou non	1 cuillère à café (7g)	52	5,7
Margarine dure	1 cuillère à soupe (18g)	132	14,7
Jus de viande	1 cuillère à soupe (12g)	99	11
Mayonnaise	1 cuillère à soupe (28g)	185	20,2
Sauce béarnaise	1 cuillère à soupe (20ml)	95	10,1
Sauce en sachets	1 cuillère à soupe (20ml)	17	1
Lait de coco	1 cuillère à soupe (10ml)	19,6	2

Le taux de calories et la teneur en lipides des matières grasses dures et molles/liquides sont similaires, mais une matière grasse de structure molle ou liquide mérite la préférence parce qu'elle contient plus de lipides insaturés, plus sains. Les matières grasses dures contiennent plus de mauvaises graisses animales et sont donc moins bonnes pour notre santé.

<b>Potages</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Bouillon de légumes clair	1 assiette (250ml)	45	1,3
Potage de légumes frais	1 assiette (250ml)	33	1,5
Potage de légumes frais aux vermicelles	1 assiette (250ml)	52	0,5
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Potage de légumes frais, lié	1 assiette (250ml)	37,5	1,8
Potage de poisson frais	1 assiette (250ml)	77,5	3
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Soupe aux pois aux lardons	1 assiette (250ml)	158	15,3
Velouté de légumes frais	1 assiette (250ml)	52	4,7
Potage de légumes frais aux boulettes	1 assiette (250ml)	90	6,2

<b>Boissons</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Eau de source	1 verre (150ml)	0	0
Eau minérale (plate ou gazeuse)	1 verre (150ml)	0	0
Café noir sans sucre	1 tasse (125ml)	0	0
Thé sans sucre ni lait	1 tasse (125ml)	0	0
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Bouillon dégraissé	1 assiette (250ml)	15	1,3
Boisson rafraîchissante, light	1 verre (150ml)	3	0
Jus de fruits frais	1 verre (150ml)	58	0
Jus de tomates	1 verre (150ml)	28	0
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Boisson rafraîchissante (limonade, coca, Sprite)	1 verre (150ml)	66	0
Bière, pils	1 verre (250ml)	113	0
Trappiste	1 verre (330ml)	227	0
Champagne	1 verre (100ml)	76	0
Vin blanc/rouge sec	1 verre (125ml)	84	0
Vin blanc moelleux	1 verre (125ml)	120	0
Porto	1 verre (75ml)	112	0

<b>Snacks, sucreries, pâtisseries et glaces</b>			
<b>De préférence</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Olives	5 pièces (20g)	29	2,8
Menthe	1 pièce (2g)	7	0
Raisins secs	1 poignée (20g)	50	0,1
Abricots secs	1 pièce (8g)	18	0
Galette de riz	1 pièce (5,5g)	19	0
Boudoir	1 pièce (5,5g)	21	0,2
Biscuit sec	1 pièce (10g)	45	1,3
Pain d'épices	1 tranche (23g)	72	0,3
Glace à l'eau/sorbet	1 boule (50g)	55	0
Biscuit de céréales aux fruits	1 pièce (25g)	94	1,9
Chewing-gum sans sucre	1 pièce (1g)	3	0
Popcorn	1 poignée (10g)	38	0,4
Petit-beurre	1 pièce (7g)	32	1
Nicnac	1 pièce (14g)	63	1,8
Biscuit au muesli	1 pièce (12g)	48	1,7
<b>De temps à autre</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Gâteau aux œufs, non fourré	1 pièce (33g)	106	1,2
Meringue	1 pièce (95g)	368	0
Barre aux céréales	1 pièce (25g)	121	6,3
Gomme aux fruits, bonbon acidulé	1 pièce (4g)	7	0
Crêpe	1 pièce (60g)	140	5,1
Milkshake	1 verre (150ml)	185	3,9
Macaron	1 pièce (35g)	138	5,4
Nougat	1 pièce (30g)	120	2,5
<b>Exceptionnellement</b>	<b>Portion</b>	<b>Kcal par portion</b>	<b>Lipides en g par portion</b>
Noix ou graines	1 poignée (25g)	158	13,4
Chips	1 petit sachet (30g)	163	10,2
Chips, light	1 petit sachet (30g)	150	7
Chausson (gosette) aux pommes	1 pièce (110g)	398	22,6
Cake au beurre	1 tranche (30g)	133	7,2
Frangipane	1 pièce (80g)	338	17
Éclair	1 pièce (110g)	254	10,3
Spéculoos	1 pièce (7g)	34	1,3
Tarte aux fraises	1 pièce (150g)	267	13
Tarte biscuit	1 pièce (135g)	409	8,7
Gaufre de Liège	1 pièce (55g)	253	13,5
Chocolat au lait	1 barre (47g)	247	14
Chocolat fondant	1 barre (47g)	241	14
Crème glacée	1 boule (50g)	102	5,1

Massepain	1 bloc (25g)	106	3,8
Cacahuètes au chocolat	1 sachet (45g)	232	12,1
Praline	1 pièce (15g)	82	5
Barre sucrée type Snicker	1 pièce (60g)	303	16,4
Madeleine	1 pièce (25g)	110	5,5

Faites le bon choix de l'en-cas en vérifiant l'emballage. De nombreux fabricants mentionnent actuellement le taux de calories par portion sur la face de l'emballage. Mais regardez bien de quelle portion il s'agit! Les portions mentionnées sont souvent trompeuses. Ainsi, un grand sachet de chips peut mentionner le taux de calories d'une petite portion (30 g) et non du sachet entier. Un choix sain, fait en connaissance de cause, commence par la lecture de l'emballage et de la table de composition nutritionnelle des aliments.