

# 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?

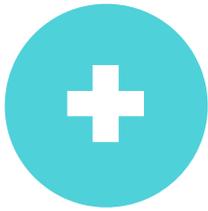


=



# 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 ?**



**=**



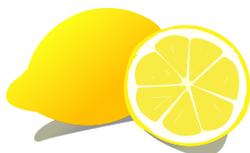
**Le jus de citron  
ça fait maigrir ?**

**AUCUN ALIMENT NE FAIT MAIGRIR !**

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



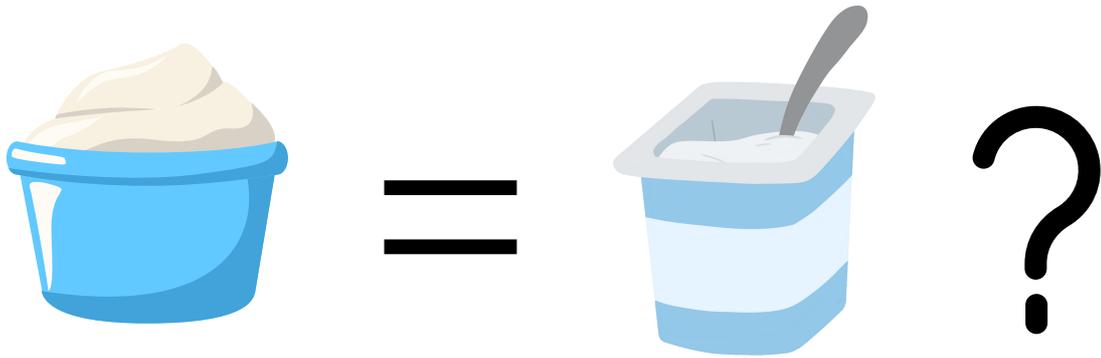
**≠**



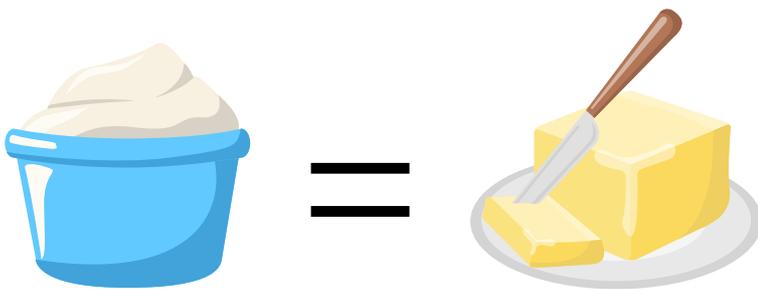
**Mais boire du jus de  
citron (sans sucre  
ajouté) participe à notre  
hydratation.**



# 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 !

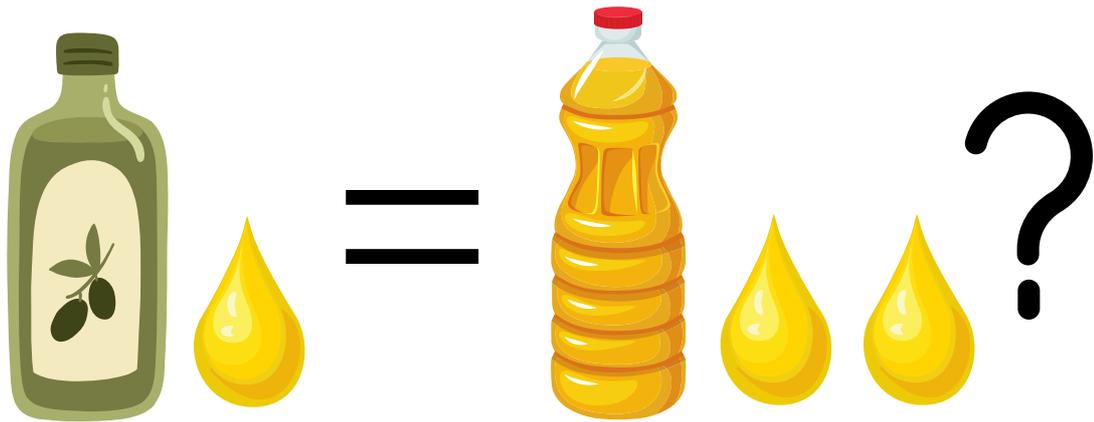
Elle contient moins de calcium.

**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.**



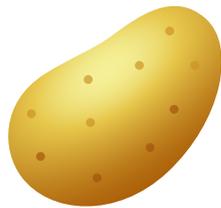
**Sauter les repas fait maigrir?**



=



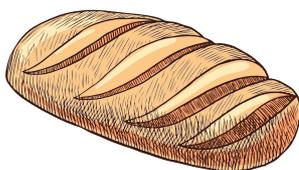
**La pomme de terre est un légume ?**



=



**Le pain ça fait grossir ?**



=



# Sauter les repas fait maigrir?



=



# Sauter les repas fait maigrir?

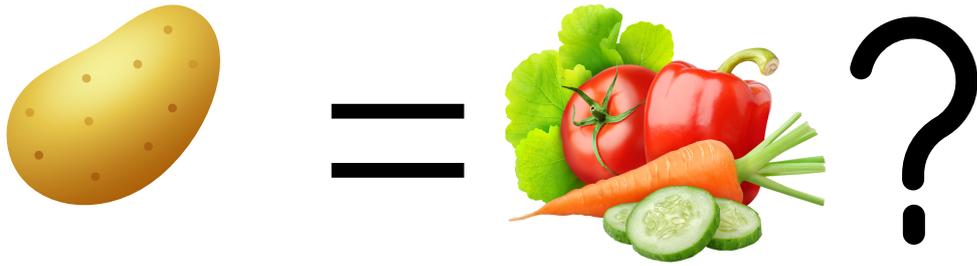
**AUCUNE ÉTUDE NE LE PROUVE !!!**



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.

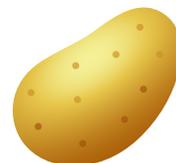
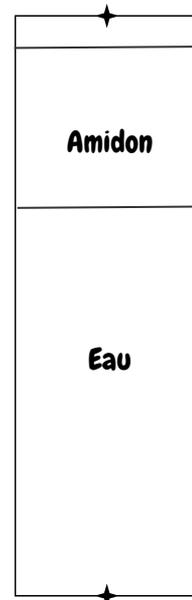
# La pomme de terre est un légume ?



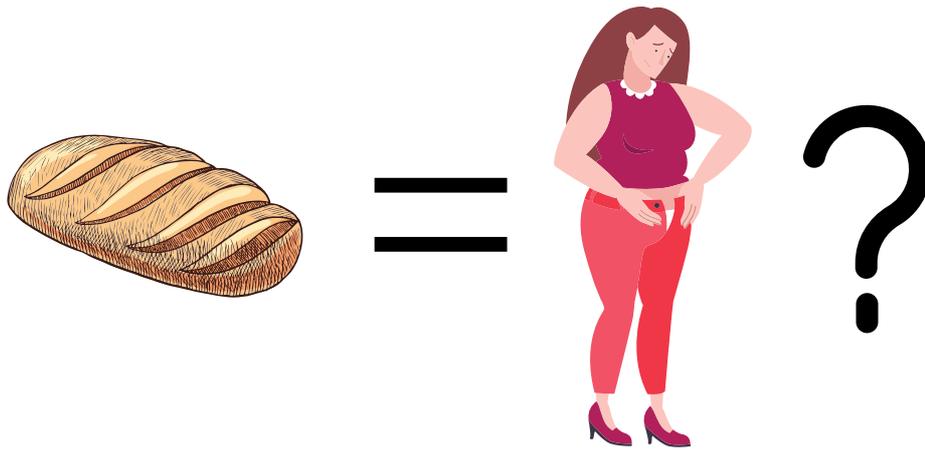
# La pomme de terre est un légume ?



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.**



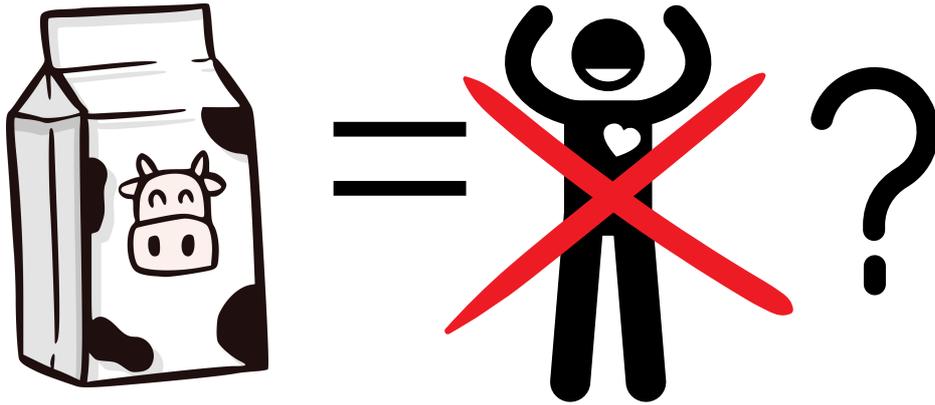
**Manger des féculents  
à chaque repas :  
"énergie lente".**



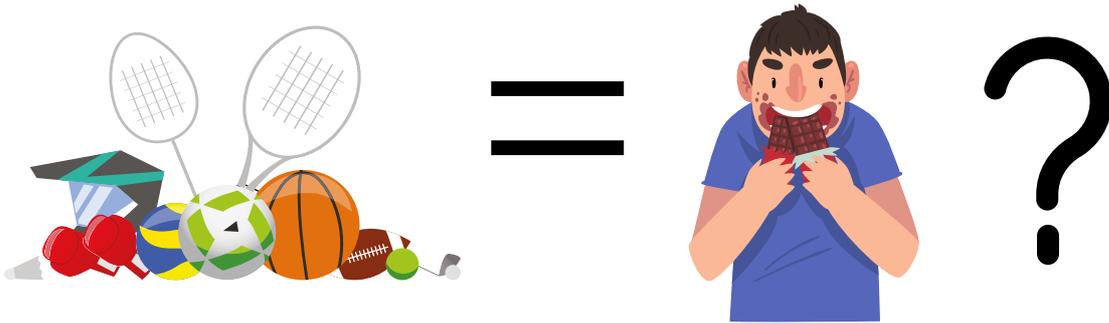
**Fibres  
Protéines  
Vitamines**

**Privilégier les céréales complètes**

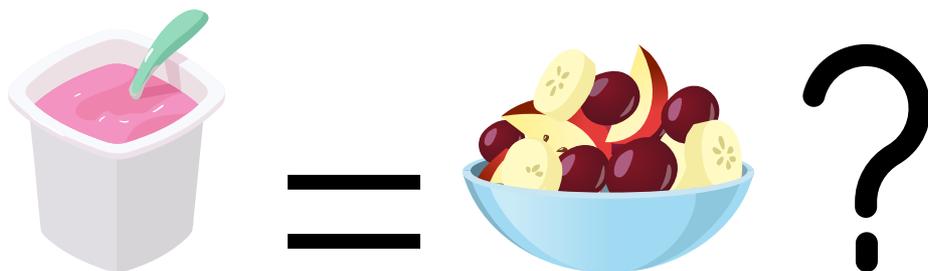
**Le lait de vache  
c'est pas bon pour la santé ?**



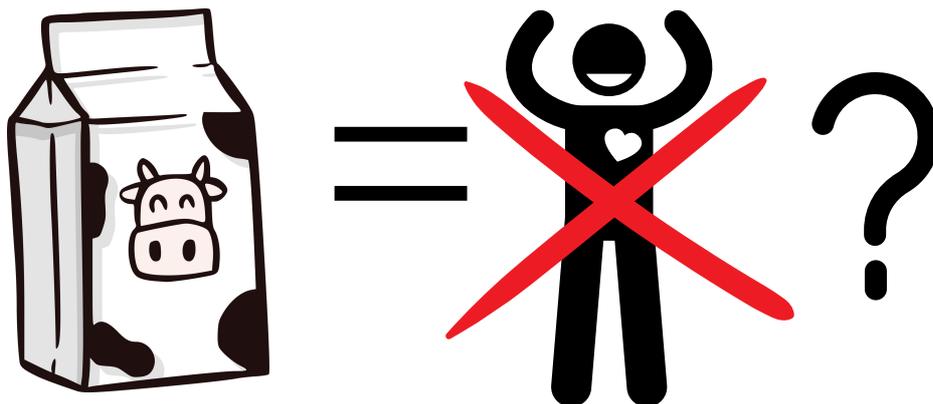
**Je vais faire du sport  
alors je peux manger plus ?**



**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 ?**



=



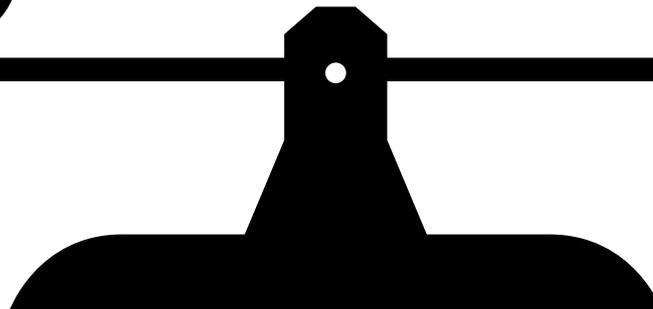
**Je vais faire du sport  
alors je peux manger plus ?**

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

**Alimentation  
équilibrée**



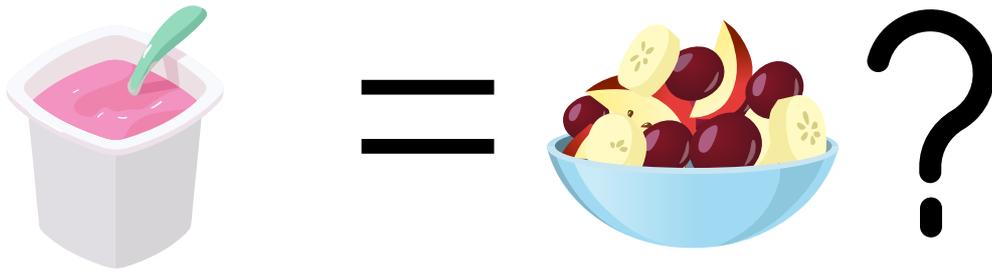
**Activité physique  
recommandée**



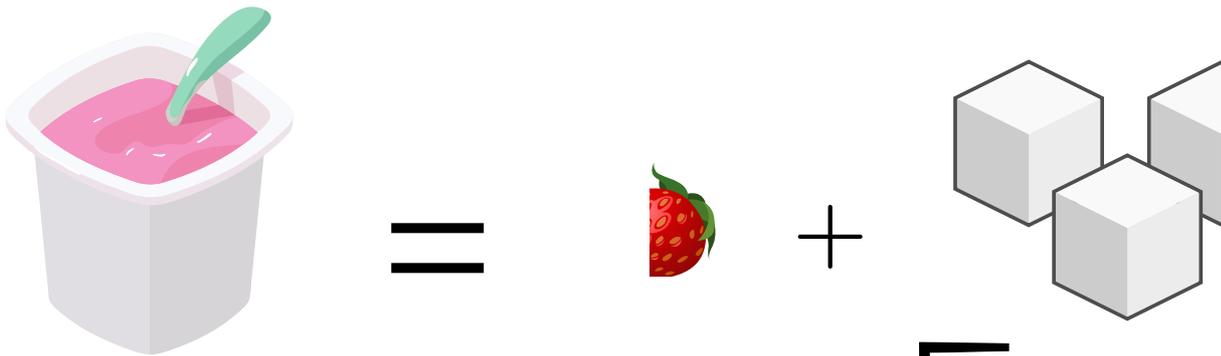
**Il est important de  
respecter les  
rythmes des repas  
de la journée.**



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



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



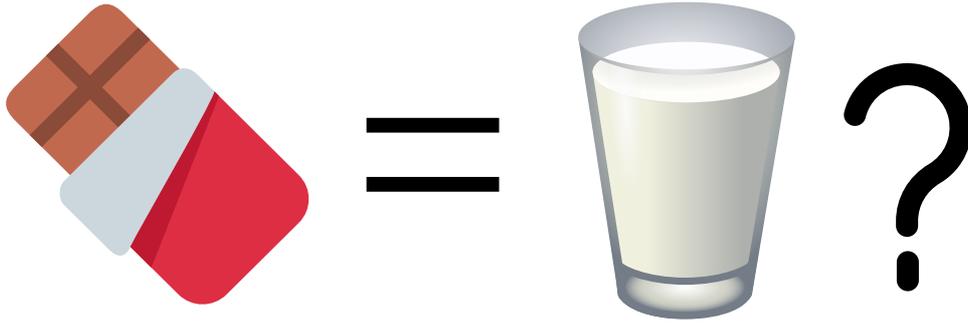
**Sucres  
Additifs  
Arômes artificiels  
Épaississants**

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

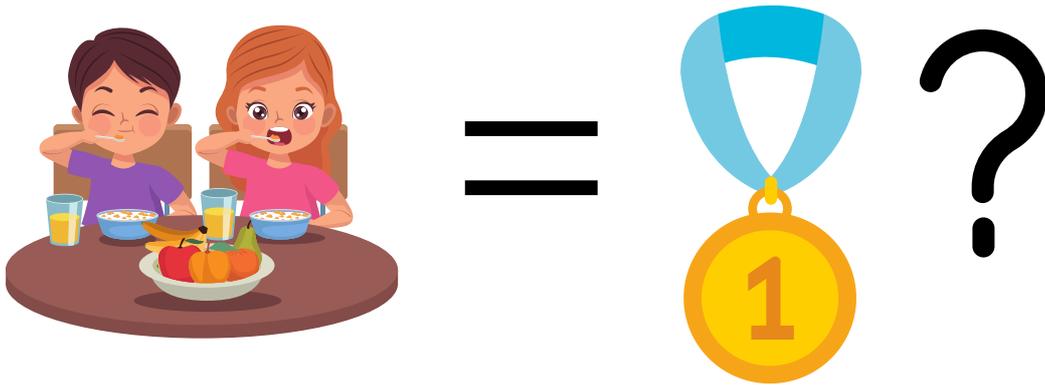


**+ Calcium**

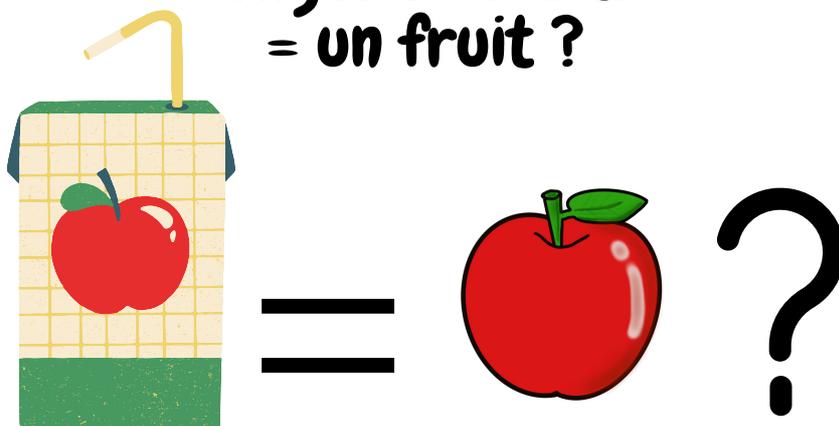
Un kinder = un verre de lait ?



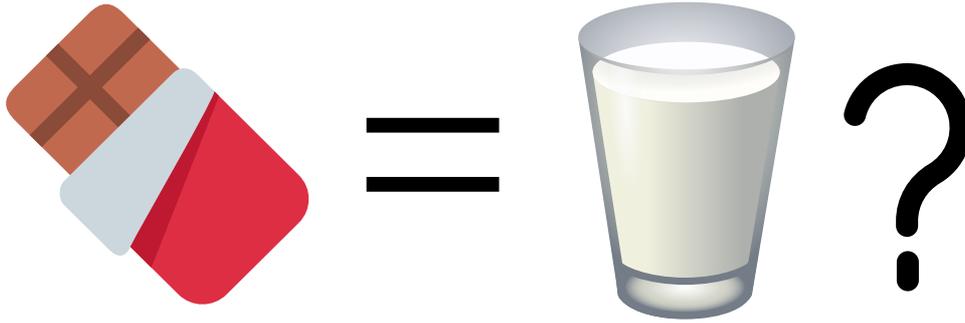
Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ?



Un jus de fruits = un fruit ?



# Un kinder = un verre de lait ?

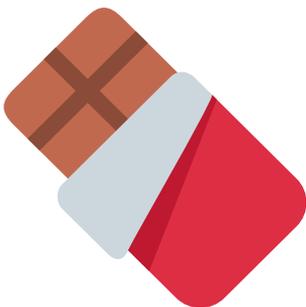


=

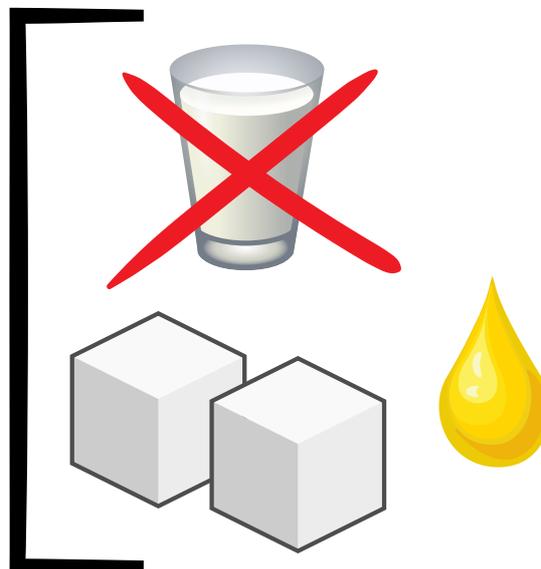


Calcium

Vit Min
MG
Protéines
Eau

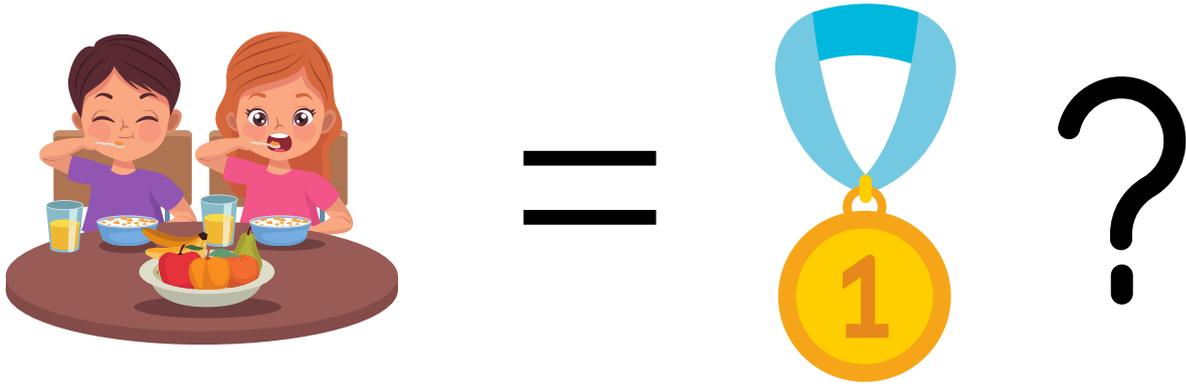


=



Protéines
MG
Sucre

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

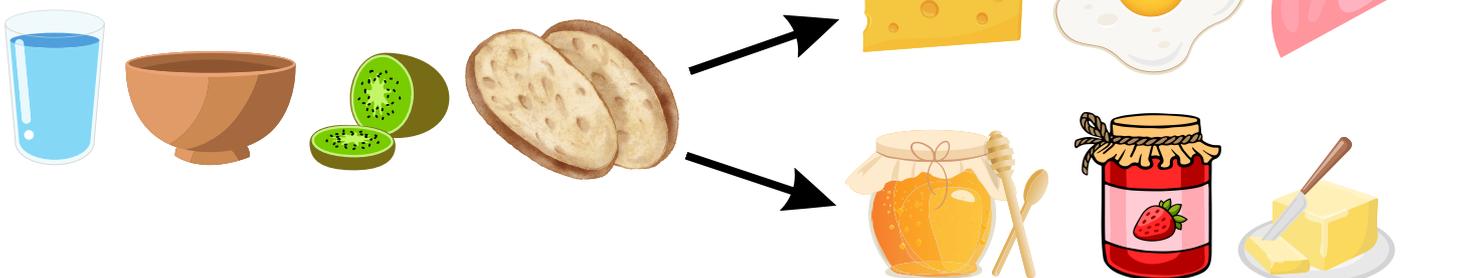


Le petit déjeuner est important,  
comme les repas de midi et du soir

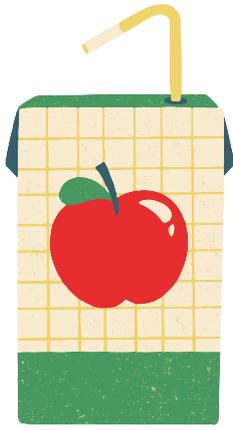


Permet une meilleure concentration  
Permet de mieux répartir les repas  
Permet de mieux se concentrer

Un bon petit déjeuner :



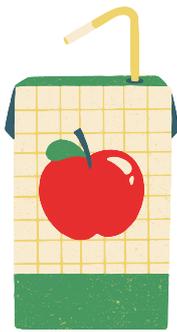
Un jus de fruits  
= un fruit ?



=



Un jus de fruits  
= un fruit ?



=



=



Fibres  
Minéraux



Fruit pressé = 1/2 verre

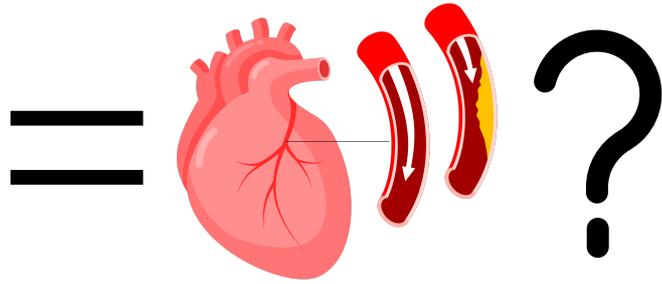
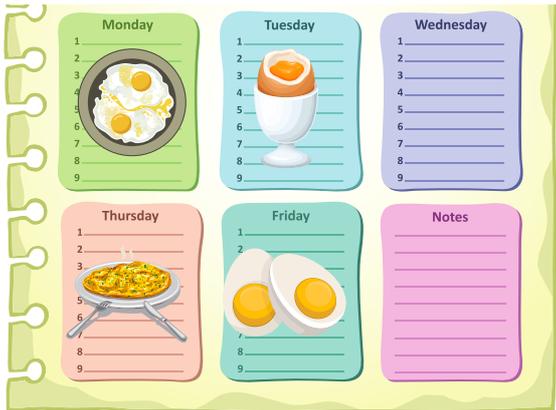


Verre de jus de fruit =  
250 mL



Cannette = 330 mL

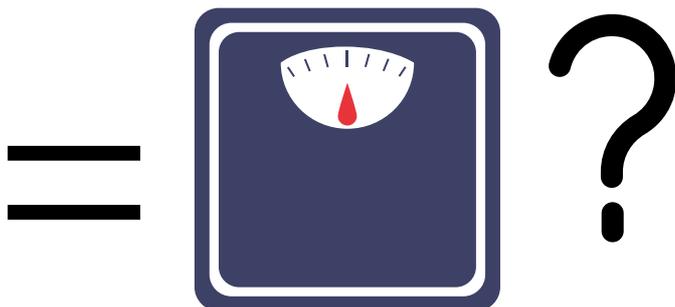
# Manger trop d'œufs peut donner du cholestérol ?



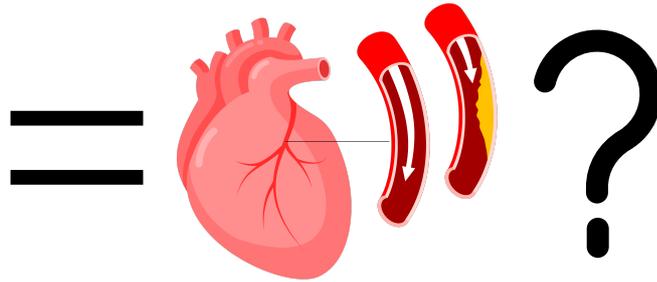
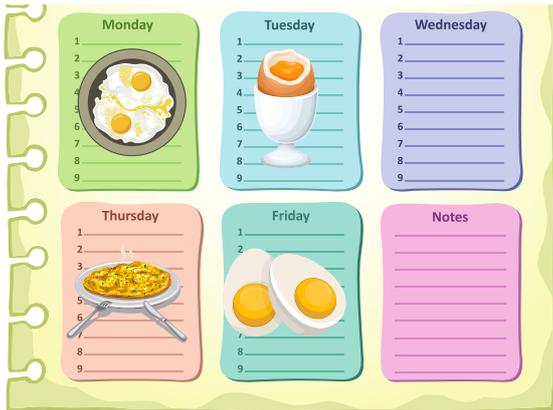
# Il ne faut pas boire pendant le repas ?



# 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 ?



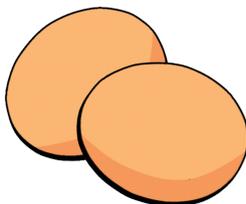
Pas cher

Peu de calories

Très nourrissant

Riche en vitamines

Protéines de bonne qualité



=

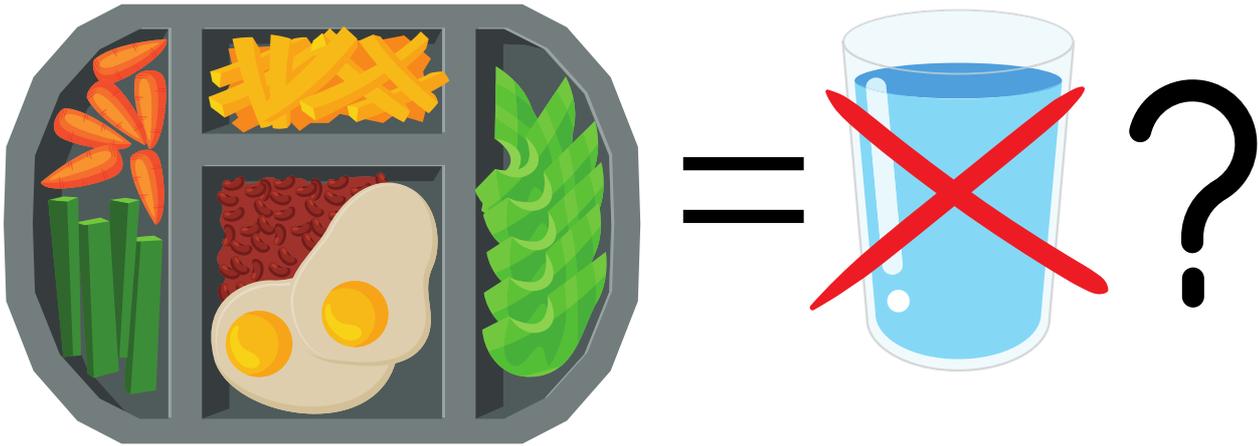


=



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.