

EQUILIBRER LA RATION ALIMENTAIRE

Introduction

1. Constitution d'un repas équilibré

2. Organisation des repas dans une journée

2.1. Le petit déjeuner : **25 % des AJR**

2.2. Le déjeuner : **35 % des AJR**

2.3. Le goûter : **10 % des AJR**

2.4. Le dîner : **30% des AJR**

3. Conception des repas

3.1. Conseils pratiques pour l'élaboration des repas

3.2. Le modèle de 421 = GPL du Dr Creff

3.3. Le modèle de la pyramide du département de l'agriculture américain

3.4. Le modèle du bateau alimentaire de la AFSSA

4. Méthode d'analyse d'un repas

4.1. Calcul des proportions en GPL

4.2. Exemple de repas

Conclusion

421 = GPL

Ce modèle s'applique pour les repas principaux (déjeuner et dîner)

- 4 portions de glucides
 - 2 portions de protides
 - 1 portion de lipides
-

4 portions de glucides

- 1 portion de crudités -> vitamine C, sels minéraux, fibres
 - 1 portion de cuité -> sels minéraux, fibres
 - 1 portion de farineux -> vitamines du groupe B, magnésium, sucres lents
 - 1 portion de sucres raffinés -> sucres rapides
-

2 portions de protides

- 1 portion d'origine animale (viande, poisson, œuf)
 - 1 portion de produits laitiers
-

1 portion de lipides

- 1/2 d'origine animale -> vitamine A, AG saturés
 - 1/2 d'origine végétale -> vitamine E, AG mono et polyinsaturés
-





