

Petit déjeuner, goûter et lecture d'étiquettes : Que dois-je consommer ?



www.mmmenus.fr

Un atavisme métabolique et nutritionnel:

« Notre organisme (génom) est habituée à être actif, économe, attiré vers les produits sucrés, gras, alcoolisés et a besoin d'une alimentation variée »



→ l'humanité n'a pas eu le temps de s'adapter à ces nouvelles habitudes alimentaires.

4) Les enjeux: Diagnostiquer les problèmes

Surabondance alimentaire – trop de sucre ajouté –
Alimentation transformée – pauvre en
vitamines/minéraux/antioxydants (carences)
Sédentarité et stress psychique



→ l'humanité n'a pas eu le temps de s'adapter à ces nouvelles habitudes alimentaires

Consommation du sucre en France

Un bouleversement au XIX-XXème siècle:



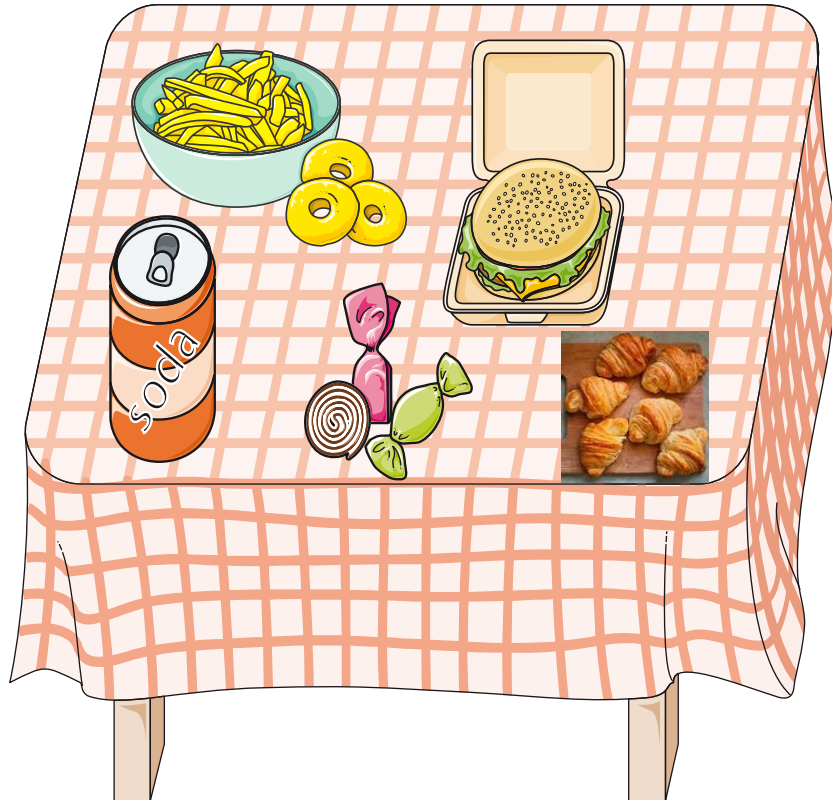
| Années | 1840 | 1850 | 1860 | 1870 | 1880 | 1890 | 1900 | A partir 1990 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|
| Consommation de sucre par habitant et par an (kg) | 3,1 | 3,2 | 5,5 | 5,8 | 8,6 | 11,9 | 16,6 | 35 (100g/jour) |

Ministère du commerce, de l'industrie, des postes et des télégraphes, Annuaire statistique, Volume XX-1900, Paris, 1901. p.531-2



225 x 160

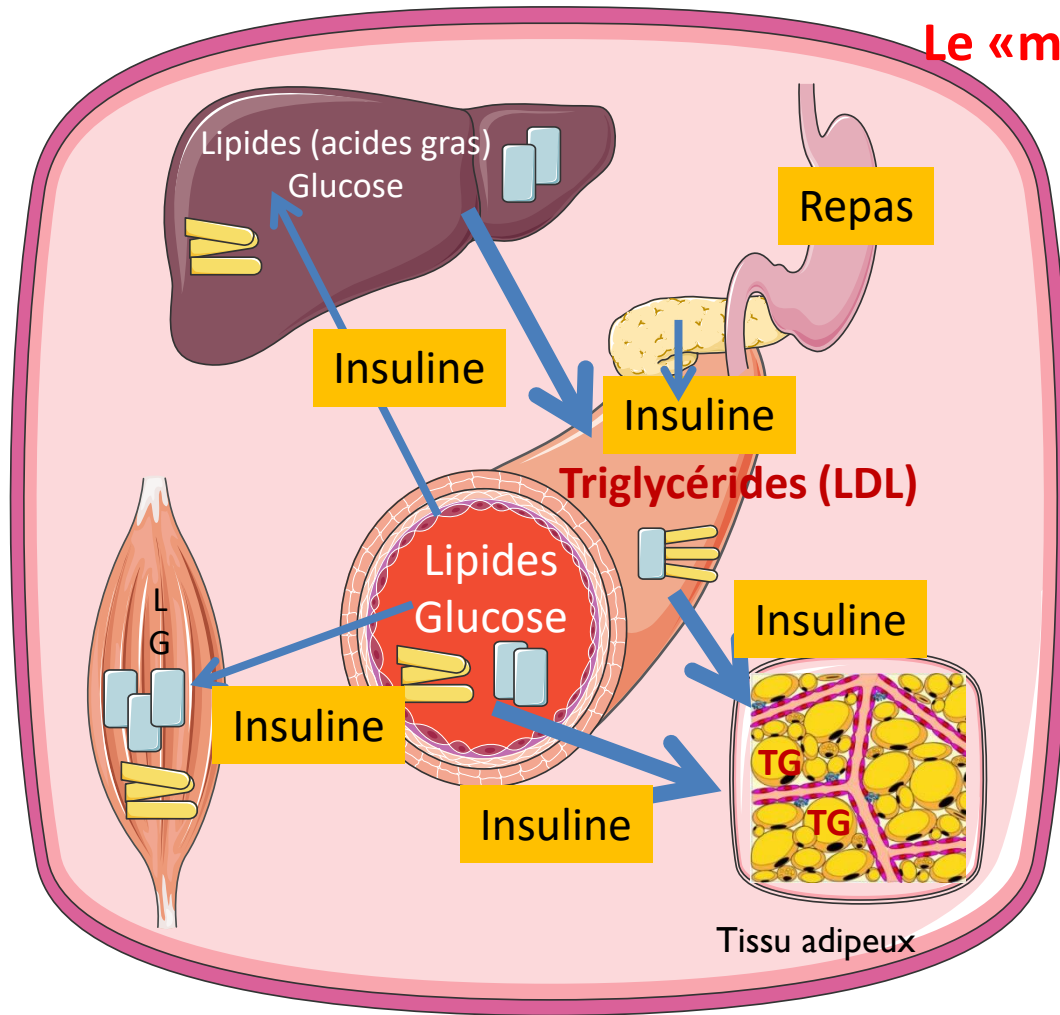
« La prise de poids? Un problème glucido-lipidique!! »



Pourquoi??



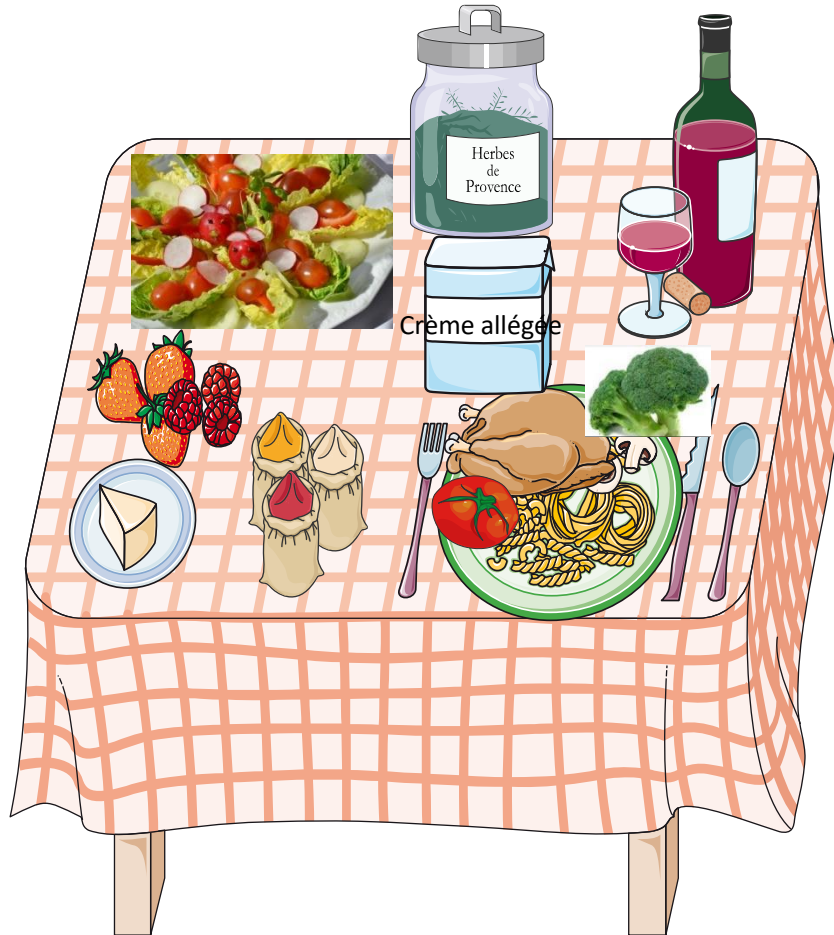
Le «mauvais» repas Glucido-lipidique



- → Augmentation de l'insuline suite à la prise des glucides (glycémie)
- → Fabrication des triglycérides
- → Stockage des triglycérides (graisse) dans le tissu adipeux

TG = Triglycérides
L = Lipides
G = Glucose

Le « bon » repas « glucido-lipidique »



- → Salades
- → Prendre des sucres « lents » (pâtes ou riz complet) et pas en trop grande quantité
- → Ne pas manger trop (s'arrêter lorsque l'on a plus faim)
- → Evitez ce type de repas le soir (sauf si séance de sport juste avant)
- → Un verre de vin rouge

Le « bon » repas « lipidique »



- → Salades
- → Pas de sucres pas de dessert!
- → Ne pas manger trop (s'arrêter lorsque l'on a plus faim)
- → Evitez ce type de repas le soir (sauf si séance de sport juste avant)
- → Boire de l'eau

Le problème du sucre ajouté: KINDER (pub Tv)



INGRÉDIENTS

Chocolat supérieur au LAIT 40% (sucre, LAIT en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao, émulsifiants : lécithines (SOJA), vanilline), sucre, LAIT écrémé en poudre, huile de palme, BEURRE concentré, émulsifiants : lécithines (SOJA), vanilline.

Allergènes : LAIT, SOJA



Valeurs Nutritionnelles

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Matières grasses | env. 35 g |
| <i>Dont Acides Gras Saturés</i> | env. 22,6 g |
| Glucides | env. 53,5 g |
| <i>Dont Sucres</i> | env. 53,3 g |
| Protéines | env. 8,7 g |
| Sel | env. 0,313 g |

Le problème du sucre ajouté: ex. pâte à tartiner...



Sucre



Huile de palme



Noisettes



Lait



Cacao



Lécithine (soja)

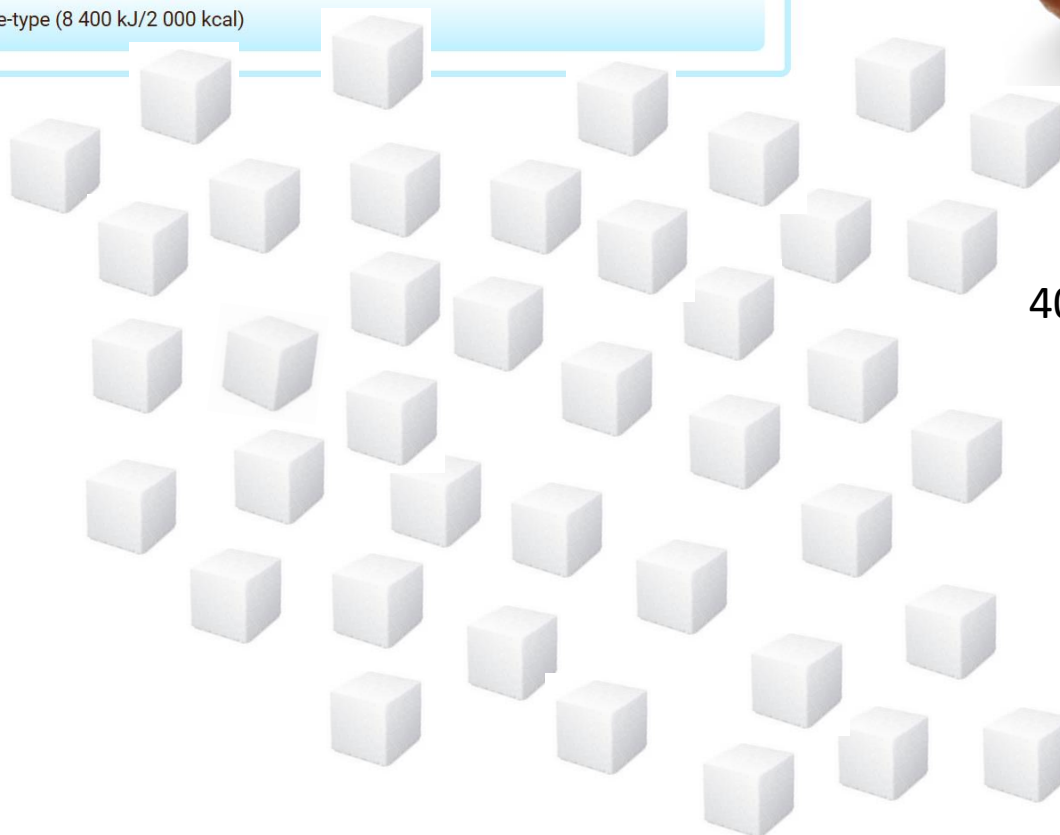


Vanilline

Informations nutritionnelles

| | | pour 100 g | par portion de 15 g | %* par 15 g |
|--|------|-------------------|----------------------------|--------------------|
| Énergie | kJ | 2252 | 336 | 4 % |
| | kcal | 539 | 80 | |
| Matières grasses dont acides gras saturés | g | 30,9 | 4,6 | 7 % |
| | g | 10,6 | 1,6 | 8 % |
| Glucides dont sucres | g | 57,5 | 8,6 | 3 % |
| | g | 56,3 | 8,4 | 9 % |
| Protéines | g | 6,3 | 0,9 | 2 % |
| Sel | g | 0,107 | 0,016 | 0 % |

* Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)



40 morceaux de sucre

Biscuit sésame: Diététique & vitalité

Bon ou PAS bon?



INGRÉDIENTS

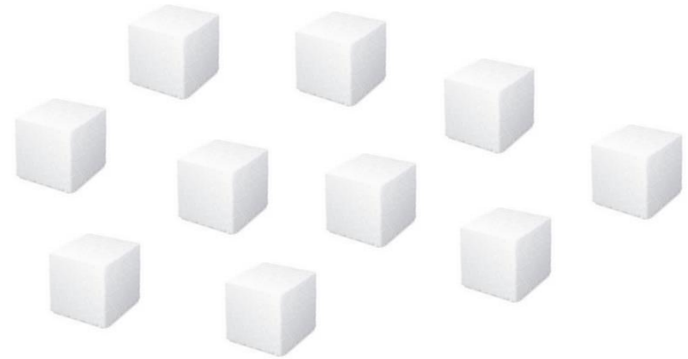
1.39 euros

230g

Farine de BLE, sucre de canne roux, graisse de palme non hydrogénée, SESAME 11.5%, germe de BLE 11%, calcium, sel marin, arôme naturel de vanille, magnésium, poudres à lever (tartrates de potassium, carbonates de sodium et d'ammonium), protéines de LAIT, amidon de BLE, vitamines B1, B6, B9, PP et E (LACTOSE et protéines de LAIT), fer. Fabriqué dans un atelier qui utilise des FRUITS A COQUE. du SOJA. des OEUFS et du LUPIN.



Glucides: Pour 230g: 129g dont 46g de sucre!!
.... Et riche en graisse: 53g de lipides!



PAS bon!

Le petit-déjeuner: un repas de roi!

Quels ingrédients parmi ce choix? (3-4 à choisir)



Nectar d'orange
à base de jus concentrés
Teneur en fruits : 70% minimum

Ingrédients :
Jus d'orange à base de jus concentré* (70%),
eau, sucre*, acidifiant : jus de citron à base
de jus concentré*
* produits issus de l'agriculture biologique

Valeurs nutritionnelles moyennes
pour 100 ml

Valeurs énergétiques 46 kcal (196 kJ)

Glucides 11 g
dont sucres 11g

Fibres alimentaires <0,5 g

Protéines <0,5 g

Quantités négligeables de matières grasses,
acides gras saturés et sel



SERVICE CONSOMMATEURS

Association des Producteurs de Lait de Montagne,
Carrefour de l'agriculture - 12 026 RODEZ Cedex 9

Informations nutritionnelles moyennes

| | Pour 100 ml | Pour 250 ml | AR* pour 250 ml |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| Énergie | 195 kJ / 46 kcal | 488 kJ / 116 kcal | 6 % |
| Matières grasses dont acides gras saturés | 1,6 g 1,0 g | 4,0 g 2,5 g | 6 % 13 % |
| Glucides dont sucres | 4,8 g 4,8 g | 12,0 g 12,0 g | 5 % 13 % |
| Protéines | 3,2 g | 8,0 g | 16 % |
| Sel | 0,13 g | 0,31 g | 5 % |
| Calcium | 120 mg (soit 15 % des VNR**) | 300 mg (soit 38 % des VNR**) | |

*AR : Apport de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal).



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml de thé*

| | | |
|----------------------------------|--------|---------|
| Energie | <17 kJ | <4 kcal |
| Lipides | | 0 g |
| -dont Acides Gras Saturés | | 0 g |
| Glucides | | <0,5 g |
| -dont Sucres | | <0,5 g |
| Protéines | | <0,5 g |
| Sel | | 0 g |

Ingrédients

Farine de blé 45,6%, huiles et graisses végétales (palme* 14,7%, coprah, colza) en proportion variable, chocolat 12% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithines de soja, arôme naturel de vanille), eau, sucre, beurre concentré, levure, sel, gluten de blé, émulsifiants : mono et diglycérides d'acides gras et esters monoacétyltartrique et diacétyltartrique des mono et diglycérides d'acides gras, poudre de lait écrémé, arômes (contient lait et alcool), épaississants : gomme cellulosique et gomme xanthane, farine de seigle, colorant : caroténoïdes, antioxydant : acide ascorbique, œufs. Peut contenir des traces de fruits à coque.



Ingrédients

Farine complète de blé 60%, eau, sucre, huile de colza, levure, gluten de blé, sel, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras - esters monoacétyltartriques et diacétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras et stéaroyl-2-lactylate de sodium, dextrose, conservateur : propionate de calcium, farine de blé, agent de traitement de la farine : acide ascorbique. Peut contenir des traces de lait, d'œufs et de graines de sésame.

| Valeurs moyennes pour : | 100g | 1 pain au chocolat (≈45g) | %AR |
|---|---------------------|---------------------------|------------|
| Energie | 1697 kJ 406 kcal | 764 kJ 183 kcal | 9% |
| Matières grasses <i>dont saturés</i> | 22 g 13 g | 10 g 5,9 g | 14% 29% |
| Glucides <i>dont sucres</i> | 44 g 10 g | 20 g 4,5 g | 8% 5% |
| Fibres alimentaires | 2,4 g | 1,1 g | |
| Protéines | 6,5 g | 2,9 g | 6% |
| Sel | 0,99 g | 0,44 g | 7% |

| Valeurs moyennes pour : 100g | |
|---|---------------------|
| Energie | 1057 kJ 251 kcal |
| Matières grasses <i>dont saturés</i> | 4 g 0,5 g |
| Glucides <i>dont sucres</i> | 42 g 6 g |
| Fibres alimentaires | 6,5 g |
| Protéines | 8,4 g |
| Sel | 1,1 g |

Ingrédients : Flocons d'avoine* 44 %, flocons d'épeautre* 15 %, raisins* 10% (raisins*, huile de tournesol*), pétales de maïs*, figues* 9%, abricots* 4%, pétales d'épeautre* complet 3% (farine complète d'épeautre*, malt de maïs*, sel de mer), graines* 6% (graines de tournesol*, graines de lin*, graines de courge*).

Peut contenir des traces de fruits à coque, lait, graines de sésame, soja et sulfites.

* Ingrédients biologiques.

Fabriqué en Allemagne.



| VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES | Pour 100 g | Par portion de 60 g + 150 ml de lait demi-écrémé |
|--|---------------------|--|
| Énergie | 1503 kJ 357 kcal | 1261 kJ 299 kcal |
| Matières grasses - dont acides gras saturés | 6,3 g 1 g | 6,6 g 2,3 g |
| Glucides - dont sucres | 58 g 13 g | 44 g 16 g |
| Fibres alimentaires | 10 g | 6 g |
| Protéines | 12 g | 13 g |
| Sel | 0,09 g | 0,3 g |

Contient des sucres naturellement présents.
Ce paquet contient environ 6 portions de 60 g.

Ingrédients

Flocons de céréales* 41,8% (avoine*, blé*), sucre de canne*, paillettes de chocolat noir* 9,5% (sucre de canne*, masse de cacao*, beurre de cacao*, lécithines de tournesol), noix de coco*, billettes de céréales* (riz*, sirop de malt d'orge déshydraté*, blé*, avoine*, sucre de canne*, sel), huile de palme*, sirop de riz* (riz*, eau), poudre de cacao maigre* 1,62%, farine de blé*, farine de riz*, chocolat au lait* 0,63% (sucre de canne roux*, beurre de cacao*, poudre de lait entier*, masse de cacao*, vanille Bourbon*), farine de soja*, miel*.
*Ingrédients agricoles issus de l'Agriculture Biologique.



| Valeurs moyennes pour : | 100 g | Une portion de 45 g | %AR |
|----------------------------------|--------------------|---------------------|------------|
| Énergie | 1762 kJ (419 kcal) | 793 kJ (189 kcal) | 9% |
| Matières grasses dont saturés | 13g 7,3 g | 6 g 3,3 g | 9% 16% |
| Glucides dont sucres | 63 g 26 g | 28 g 12 g | 11% 13% |
| Fibres alimentaires | 8 g | 3,6 g | |
| Protéines | 7,5 g | 3,4 g | 7% |
| Sel | 0,08 g | 0,04 g | <1% |

Ingrédients : Farine de blé complet* 52,6%, sucre*, farine de blé*, sirop de glucose*, huile de tournesol*, chocolat 4,4% (sucre*, cacao en poudre*, pâte de cacao*, cacao maigre en poudre*), lait concentré sucré*, sel, arômes naturels, émulsifiant (lécithine de tournesol*), sucre caramélisé*. *Ingrédients issus de l'agriculture biologique. Peut contenir des arachides et des fruits à coque.

tlé.

Blé complet
1^{er} ingrédient
Volkorenarwe
1^{er} ingrediënt



LION
CAMEL & CHOCOLAT
KARAMEL & CHOCOLADE

BIO



| % | Pour Voor 100g | Pour Voor 30g | Pour / Voor 30g + 125ml lait demi-écrémé halfvolle melk |
|---|----------------------|---------------------|--|
| Energie / Energie | 1733 kJ 411 kcal | 520 kJ 123 kcal | 774 kJ 184 kcal |
| Matières grasses / Vetten | 7,7 g | 2,3 g | 4,4 g |
| Dont acides gras saturés Waarvan verzadigde vetzuren | 1,2 g | 0,4 g | 1,5 g |
| Glucides / Koolhydraten | 73 g | 22 g | 28 g |
| Dont sucres / Waarvan suikers | 25 g | 7,5 g | 13 g |
| Fibres alimentaires Vezels | 7,3 g | 2,2 g | 2,2 g |
| Protéines / Eiwitten | 8,2 g | 2,5 g | 6,8 g |
| Sel / Zout | 0,49 g | 0,15 g | 0,30 g |



Miel d'Acacia et 15g de gelée royale

Préparation à base de miel et de gelée royale élaborée par Yves Peltier

Ingrédients : Miel d'acacia 94% et gelée royale 6%*

Valeurs nutritionnelles pour 100g :
Energie 1336 Kj-314 KCal, Matières grasses 0g dont acides gras saturés 0g ; Glucides 77g dont sucres 75g ; Protéines 1,2g ; Sel 0,02g



Ingrédients

Lait entier, sucre 8,8%*, pulpe de fruits 6% (citron ou pêche ou abricot ou framboise ou fraise ou cerise), sirop de glucose-fructose 1,6%*, protéines de lait, amidon modifié (maïs, tapioca), colorants : anthocyanes - carmins - extrait de paprika - lutéine - caroténoïdes - curcumine, arômes, citrates de calcium, phosphates de calcium, épaississants : gomme guar - gomme xanthane, ferments lactiques, vitamine D.

* Teneur moyenne



Nutrition

| Valeurs moyennes pour : | 100 g | 1 yaourt 125 g | % AR |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|-----------|
| Energie | 395 kJ 94 kcal | 493 kJ 117 kcal | 6% |
| Matières grasses dont saturés | 2,9 g 1,9 g | 3,6 g 2,4 g | 5% 12% |
| Glucides dont sucres | 14 g 13 g | 17 g 16 g | 7% 18% |
| Protéines | 3,3 g | 4,1 g | 8% |
| Sel | 0,1 g | 0,13 g | 2% |
| Vitamine D (% AR) | 1 µg (20%) | 1,25 µg | 25% |
| Calcium (% AR) | 120 mg (15%) | 150 mg | 19% |

AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal), par jour.

Spécialité laitière à 0% de matière grasse, aromatisée, avec édulcorants.

INGRÉDIENTS : Lait écrémé (93,7%), protéines laitières, ferments lactiques, poudre de lait écrémé, gélatine porcine, arômes, colorant (carmins), édulcorants (aspartame, acésulfame K). Contient une source de phénylalanine. Lait origine France.

Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.



| Valeurs nutritionnelles moyennes : | Pour 100 g | Par portion de 125 g | % AR** par portion |
|--|-------------------|----------------------|-----------------------|
| Energie | 159 kJ / 37 kcal | 198 kJ / 47 kcal | 2 % |
| Matières grasses dont acides gras saturés | 0,1 g 0,0 g | 0,1 g 0,0 g | 0 % 0 % |
| Glucides dont sucres | 4,7 g 4,3 g | 5,9 g 5,4 g | 2 % 6 % |
| Fibres | 0,0 g | 0,0 g | - |
| Protéines | 4,4 g | 5,5 g | 11 % |
| Sel | 0,16 g | 0,20 g | 3 % |
| Calcium | 143 mg / 18% AR** | 179 mg | 22 % |

*Contient des sucres naturellement présents.

**AR : Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Les portions devraient être adaptées aux enfants selon leur âge.

NUTRITIONAL COMPASS ©

© Registered Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. Vevey (Switzerland).



| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Énergie | 240 kj (58 kcal) |
| Matières grasses / Lipides | 0,025 g |
| dont Acides gras saturés | 0,001 g |
| dont Acides gras trans | 0 g |
| dont Cholestérol | 0 mg |
| Glucides | 13,6 g |
| dont Sucres | 12,3 g |
| Fibres alimentaires | 0,743 g |
| Protéines | 0,446 g |
| Sel | 0,016 g |
| Sodium | 0,006 g |
| Vitamine A (rétinol) | 60,6 µg |
| Vitamine C (acide ascorbique) | 22,3 mg |
| Potassium | 99,9 mg |
| Calcium | 8,64 mg |
| Fer | 0,28 mg |



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g: ^x

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| Énergie..... | 589 kJ / 141 kcal |
| Matières grasses..... | 9,9 g |
| <i>dont acides gras saturés</i> | 2,5 g |
| Glucides..... | 0,7 g |
| <i>dont sucres</i> | 0,7 g |
| Fibres alimentaires | 0 g |
| Protéines..... | 12 g |
| Sel..... | 0,30 g |
| Oméga 3 | 421 mg |

Le petit-déjeuner: un repas de roi!





Mes Meilleurs
MENUS
MIEUX MANGER POUR MA SANTÉ ET LE CLIMAT

www.mmmenus.fr

Mes Meilleurs **MENUS**, c'est :



GRATUIT, car TOUT LE MONDE doit pouvoir améliorer son alimentation tout en protégeant le climat



Chaque semaine des menus de saison savoureux avec des produits rigoureusement sélectionnés



Des menus avec moins de viande et moins d'émissions de gaz à effet de serre



Des menus de type méditerranéen à faible indice glycémique conçus sur la base des derniers résultats scientifiques



Des menus avec tous les apports nécessaires en 24 (fibres, vitamines et minéraux)



Des menus personnalisés qui permettent des apports ajustés aux besoins nutritionnels

Sucré**Quantité
(g ou ml)****Crêpe sucrée à la farine de
petit épeautre****15min - Facile - pour 2
matins**

| | |
|-----|---|
| 320 | Farine petit épeautre complète bio T150 PRIMEAL |
| 2 | œufs |
| 990 | Lait demi-écrémé |
| 7 | sel (une pincée) |
| 25 | Miel |
| 1 | Chaque matin un fruit au choix: Pomme |
| 370 | ou 2 Mandarines |
| 250 | ou Kiwi |

Astuces: préparer la pâte à crêpes avec les œufs, la farine et le lait. Dégustez 4 ou 5 petites crêpes chaque matin, accompagnées de miel, pâte à tartiner bio sucre de fleur de coco ou sirop d'érable (un peu). Conserver la pâte au réfrigérateur pour le lendemain. Une autre farine semi-complète ou complète peut aussi être très bien, la farine de blé par exemple même si plus riche en gluten. Le lait peut être remplacé par une boisson végétale de préférence pauvre en glucide.

Salé**Quantité
(g ou ml)****Omelette aux champignons****15min - Facile**

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 2 | œufs bio |
| 125 | champignons |
| 7 | huile d'olive |
| 35 | 1/4 d'oignon rouge bio |
| 35 | fromage rapé de chèvre |
| 2 | Herbes de Provinces |
| 2 | Ciboulettes fraîches |
| 370 | Chaque matin un fruit au choix: Pomme |
| 250 | ou 2 Mandarines |
| 250 | ou Kiwi |

Le problème du sucre ajouté:

Comparaison:

Deux tranches de pain complet bio + pâte à tartiner:
80g de pain + 2 c.a.c pâte à tartiner



Pour 115g (moitié du paquet)



Vous prendriez quel gouter?

Le problème du sucre ajouté:

Comparaison:

2 tranches de pain complet bio + pâte à tartiner :
80g de pain + 2 c.a.c pâte à tartiner



Pour 115g (moitié du paquet)



Quantité d'énergie (sucre + graisse):

40g glucides (dont sucre: 4g) + pâte à tartiner :
8g de sucre + 5g de lipides

→ 21 g de sucre ajouté + 9g lipides + 36g
farine de bonne qualité (sucre lent)

65g glucides dont 23g de sucre +
26g lipides

→ 23g de sucre ajouté + 26g de
lipides + 42g de farine blanche de
mauvaise qualité (sucre lent)

Le problème du sucre ajouté:

Comparaison:

2 tranches de pain complet bio + Nutella:
80g de pain + 2 c.a.c nutella



Quantité d'énergie (sucre + graisse):

40g glucides (dont sucre: 4g) + pâte à tartiner : 8g de sucre + 5g de lipides

→ **21 g de sucre ajouté + 9g lipides + 36g farine de bonne qualité (sucre lent)**

Pour 115g (moitié du paquet)



65g glucides dont 23g de sucre + 26g lipides

→ **23g de sucre ajouté + 26g de lipides + 42g de farine blanche de mauvaise qualité (sucre lent)**

Prendre conscience des 4 problématiques

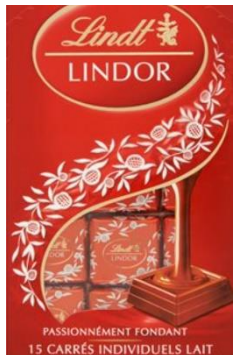
« Notre organisme est économe, habituée à être actif et à consommer une alimentation variée »



Sédentarité=manque de sport



Empreinte carbone



Glucides & lipides



Produits transformés



www.mmmenus.fr