



MON GUIDE SANTÉ :
L'ALIMENTATION
MÉDITERRANÉENNE
ET SON MODE DE VIE

Julie Centurioni
@balancetonpoids



LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN C'EST QUOI ?

Favoriser l'équilibre alimentaire sur la semaine

Plus qu'une pratique alimentaire, cette alimentation est plutôt un mode de vie dont on peut s'inspirer au quotidien : une alimentation équilibrée qui permet la prévention et amélioration de nombreuses maladies notamment cardiovasculaires, obésité, diabète et hépatiques.

Fruits, légumes, légumes secs, poisson, viande... Les repas de la semaine jouent sur la diversité des aliments et s'équilibrent en suivant les recommandations alimentaires, à savoir : augmenter les fruits, les légumes et les légumes secs ; aller vers les féculents complets, certaines huiles végétales et les poissons gras ; réduire la viande, les produits gras, sucrés, salés, et essayer de privilégier le fait-maison et les produits de saison.

Les bienfaits du régime méditerranéen sur la santé

Le régime méditerranéen contribue à préserver la santé, et cela, à plusieurs niveaux :

- **Riche en vitamines, en antioxydants, mais aussi en fibres** qui jouent un rôle indispensable sur notre santé; les fibres participent notamment à l'équilibre du transit intestinal ;
- **Riche en Oméga-3**, essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Ils préviennent des maladies cardiovasculaires et ont un effet positif sur le maintien de la santé mentale ;
- Le régime méditerranéen **limite les aliments ultra-transformés**, qui contiennent souvent des quantités importantes de sucre, de gras et de sel, qui peuvent favoriser l'excès de poids et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Ils peuvent aussi contenir des additifs (conservateurs, exhausteurs de goût, épaississants...) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé. C'est pourquoi il est recommandé de **favoriser le fait-maison**.

Le régime méditerranéen est riche en :

- fruits et légumes de saison
- pâtes complètes, riz complet, pain complet
- légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...)
- poisson, notamment les poissons gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...)
- matières grasses essentiellement apportées par des huiles végétales dont l'huile d'olive et de colza
- fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistaches...)

Le régime méditerranéen limite :

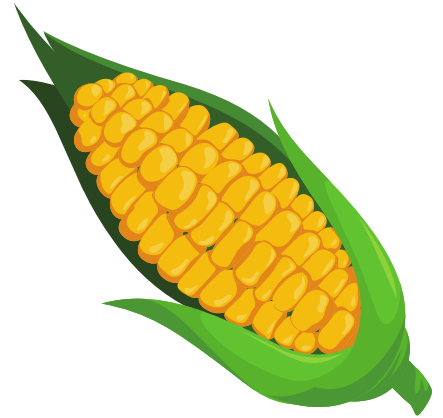
- la viande rouge
- les produits laitiers riche en matières grasses (fromage, beurre, crème)
- les produits raffinés et transformés (pain de mie industriel, plats préparés : riche en sel et acides gras trans...)



MES BONNES HABITUDES QUOTIDIENNES

Les fruits et légumes !

- Des fruits et légumes aux couleurs variées et de saison à tous les repas.
- Penser aussi aux surgelés et/ou conserves parfois plus économiques.
- Au moins 5 portions par jour : des légumes à volonté à tous les repas et 3 fruits crus ou cuits (on évitera les jus) maximum par jour.



Glucides

Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui, contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés...), fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre...) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets ou semi-complets quand ils sont à base de céréales, car ils sont naturellement riches en fibres : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, farine complète...



Protéines

La viande, comme le poisson ou les œufs, sont à considérer comme un composant du plat principal et non comme l'élément dominant. Ils se consomment donc en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et/ou féculents). Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks. Vous pouvez alterner sur la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs. On conseille au moins de consommer 2 fois par semaine du poisson, dont 1 poisson gras. Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles. Il apporte des protéines d'excellente qualité ainsi que du fer. De plus, les poissons gras sont riches en Oméga-3. Pensez donc au maquereau, aux sardines, au hareng et au saumon.



Varier ses sources de matières grasses

Une consommation excessive de graisses augmente à terme le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardiovasculaire. Cependant, toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont même indispensables à notre organisme. Privilégiez les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en Oméga-3. Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes par exemple.



COMPOSITION DE MON ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

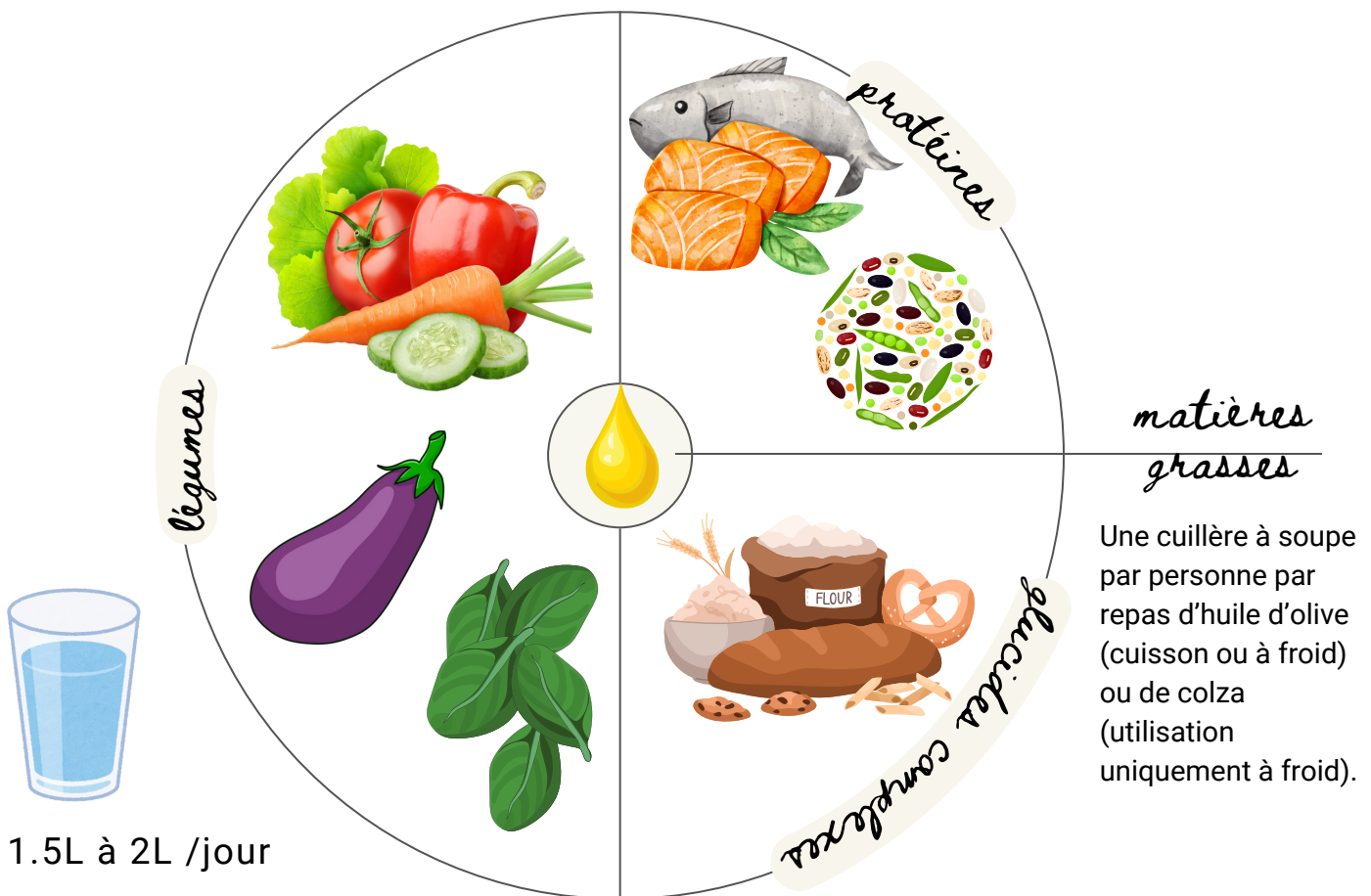
je crée des assiettes équilibrées

LES LÉGUMES

Ils représentent 50 % de votre assiette. En essayant de favoriser les légumes de saison pour faire le plein de vitamines. C'est aussi une excellente source de fibres.

LES PROTÉINES

Elles représentent 15 % de votre assiette. On favorise la viande blanche, le poisson ou les œufs. Si je ne mange pas de viande je mélange à la fois des céréales et des légumineuses.



Eau : 1.5L à 2L /jour

Une cuillère à soupe par personne par repas d'huile d'olive (cuisson ou à froid) ou de colza (utilisation uniquement à froid).

+ UN DESSERT :

un fruit entier
et/ou

un produit laitier : un yaourt nature ou un fromage blanc ou 1 fois par jour du fromage

LES GLUCIDES

Elles représentent 15 % de votre assiette. On favorise la consommation d'un produit complet par jour : pâtes, riz ou pain complet. C'est la source principale pour avoir de l'énergie.



PLUS QU'UNE ALIMENTATION UN MODE DE VIE

Activité physique régulière

L'exercice physique aide à réduire la graisse corporelle et améliore la sensibilité à l'insuline. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré (comme la marche, le vélo ou la natation) la plupart des jours de la semaine..

Manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience consiste à savourer chaque bouchée, en se concentrant sur les saveurs, les textures et les sensations. Cette pratique favorise une meilleure digestion, une sensation de satiété accrue et une relation plus équilibrée avec la nourriture. En étant pleinement présent pendant les repas, on peut également apprécier davantage les plaisirs culinaires et réduire les comportements alimentaires impulsifs.

Favoriser un bon cercle social

Un bon cercle social est essentiel pour un mode de vie équilibré. Il fournit un soutien émotionnel, aidant à réduire le stress et l'anxiété. Les interactions sociales encouragent également un mode de vie actif, favorisant la participation à des activités physiques et récréatives. De plus, un réseau de relations positives peut stimuler la motivation personnelle et la résilience face aux défis. Enfin, il favorise un sentiment d'appartenance et de connexion, crucial pour le bien-être mental et émotionnel.

Réduction du Stress et Favoriser un bon sommeil

Le stress chronique peut avoir un impact négatif sur la santé globale et exacerber l'inflammation. Des techniques de gestion du stress, comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde, peuvent être bénéfiques. Bien dormir est aussi un atout majeur dans la perte de poids. Le manque de sommeil n'aide pas à cette perte et favorise le stockage des graisses

Prendre le temps

Prendre du temps pour soi est essentiel. Cela permet de réduire le stress, de recharger ses batteries et d'améliorer la santé mentale. Ce temps personnel renforce également la capacité à être plus présent et productif dans les autres aspects de la vie. En somme, s'accorder des moments de pause et de détente est indispensable pour un bien-être global.



UNE SEMAINE DE MENUS D'ÉTÉ

LUNDI	
Petit déjeuner	Une boisson chaude : café, thé, infusion 2 tartines de pain complet + 10 g de beurre 1 yaourt nature 1 pêche
Déjeuner	Carottes râpées vinaigrette <u>Poulet aux amandes et aux champignons à accompagner avec du riz complet et brocolis</u> 1 yaourt nature 2 abricots
Snack	1 banane 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
Dîner	Salade de concombre vinaigrette <u>Boulghour croquant aux aubergines</u> Fromage (30g/40g)

MARDI	
Petit déjeuner	Une boisson chaude : café, thé, infusion 30/40g de flocons d'avoine + un fruit de saison 1 yaourt nature ou 150 ml de lait
Déjeuner	Salade de tomate vinaigrette Un filet de saumon grillé accompagné de riz complet et de courgettes Fromage (30g/40g) Un petit bol de raisin (10/15 raisins)
Snack	20g de noix, amandes ou noix de cajou non salées
Dîner	Gaspacho <u>Un buddha bowl</u> Yaourt nature Une tranche de melon



UNE SEMAINE DE MENUS

MERCREDI	
Petit déjeuner	Une boisson chaude sans sucre : café, thé ou infusion Yaourt grec avec miel (1cac) et noix (20g) Une pêche
Déjeuner	Salade d'endive vinaigrette <u>Pâtes complètes chou-fleur et petit pois</u> Fromage (30g/40g)
Snack	2 prunes + 10 noisettes
Dîner	Une tranche de melon Brochettes de poulet mariné à la grecque Salade de couscous aux herbes Un yaourt nature

JEUDI	
Petit déjeuner	Une boisson chaude : café, thé, infusion 4 krisprolls complets + 10g de beurre 1 yaourt nature
Déjeuner	Carottes râpées vinaigrette au citron Salade de pois chiches, tomates cerises, concombre, olives noires et huile d'olive, accompagnée d'une escalope de poulet grillé aux herbes. Fromage (30/40g) 2 abricots
Snack	1 yaourt nature + 2 figues
Dîner	Salade verte vinaigrette <u>Haricots verts à la vapeur au persil, graine de couscous et filet de maquereau</u> 1 yaourt nature



UNE SEMAINE DE MENUS

VENDREDI	
Petit déjeuner	Une boisson chaude : café, thé, infusion 30/40g de granola maison + 20g de fruits secs 1 yaourt nature
Déjeuner	Salade de betterave Filet de colin vapeur accompagné de pomme de terre persillées et carottes Fromage (30/40g)
Snack	1 nectarine 1 fromage blanc (100g)
Dîner	<u>Lasagnes aux légumes (courgette, aubergine, poivron)</u> Salade verte Une tranche de pastèque

SAMEDI	
Petit déjeuner	Smoothie vert (épinard, banane, pomme, lait d'amande) 1 tartine de pain complet avec de l'avocat Fromage (30/40g)
Déjeuner	Salade de lentilles <u>Crumble d'aubergines</u> 1 yaourt nature
Snack	2 cuillères à soupe de houmous + bâtonnets de carottes et concombres crus
Dîner	Salade de roquette et tomates cerises Crevettes sautées à l'ail et au persil et quinoa Fromage blanc Compote de pomme



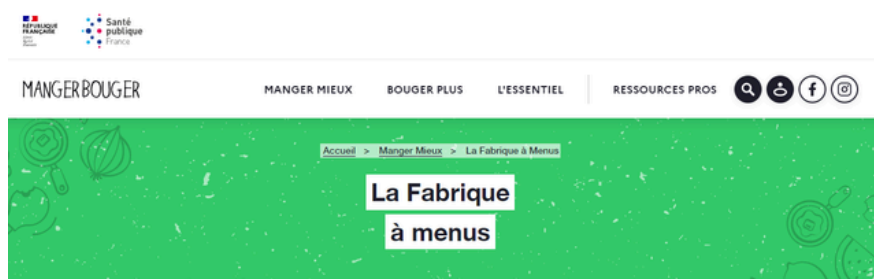
UNE SEMAINE DE MENUS

DIMANCHE	
Petit déjeuner	Une boisson chaude : café, thé, infusion Pain complet avec de la ricotta (10g) et du miel (5g) Une tranche de pastèque
Déjeuner	Asperge vinaigrette Viande et légumes grillés au BBQ Pomme de terre au four Salade de fruits de saison
Snack	Reste salade de fruit et un yaourt nature
Dîner	Salade de pâtes complètes avec légumes grillés, feta, et olives Yaourt nature



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le site [MANGER BOUGER](#) vous propose une fabrique à menus et vous donne des idées recettes en fonctions de vos envies



Pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, la Fabrique à Menus vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.



Julie Centurioni
@balancetonpoids