

## Les menus de la journée

Selon les principes de la nutrition il est recommandé de prendre 4 repas au cours de la journée 3 repas (plus le goûter). Ils doivent être pris à heures fixes, environ à 4 heures d'intervalle. C'est le temps moyen qu'il faut à notre organisme pour digérer. Respecter ce délai évite les risques de stockage.

Le menu d'une journée type

L'alimentation doit s'équilibrer non seulement dans les groupes alimentaires mais aussi sur la journée et en tenant compte de la dépense énergétique. L'énergie se calcule en Kcal (on utilise plus couramment le raccourci « calories ») sur les 3 repas principaux. Elle provient des protéines (1 g = 4 kcal), des lipides (1 g = 9 kcal) et des glucides (1 g = 4 kcal).

Au cours d'une journée, l'alimentation équilibrée doit apporter 2000 à 3000 Kcal répartis ainsi :

- 11 à 15 % sous forme de protéines,
- 30 à 35 % sous forme de lipides,
- 50 à 55 % sous forme de glucides

Une alimentation équilibrée comporte 3 repas principaux : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, et une ou deux collations. Le petit-déjeuner apporte 20 à 25 % des calories de la journée, le déjeuner 35 à 40 % et le dîner 30 à 35 %.

### PETIT DÉJEUNER

Le petit-déjeuner : c'est le premier repas de la journée dont l'importance est primordiale. Il est indispensable au bon déroulement des activités de la matinée, il est nécessaire à une bonne croissance chez les enfants

Il doit être copieux et composé :

- de produit laitier
- de très faible complément énergétique ( 10g de beurre,15g chocolat, 20g sucre, 25g confiture ou miel, 70g compote
- de féculents ( pain, riz),
- De supplément protidique ( œuf, jambon)
- et de fruits frais ( agrume de préférence ou de leur jus )

Car pendant le sommeil, le corps a brûlé de nombreuses calories pour se régénérer et au réveil les batteries sont à plat. L'organisme a donc besoin de "carburant" pour bien attaquer la journée. Et on ne compte pas les calories, le corps a toute la journée pour les dépenser !

Lorsque le petit déjeuner est insuffisant, il est possible de le compléter, surtout pour les enfants, par une collation prise au cours de la matinée et apportant les aliments manquants

## **DÉJEUNER**

**Le déjeuner** permet au corps de rester en forme le reste de la journée. Le plat unique est privilégié et il se compose principalement de protéines animales et de féculents.

Les lipides y sont moins présents qu'au petit-déjeuner et les sucres lents et protéines végétales sont également à consommer en plus petite quantité.

Enfin, on fait attention à ne pas trop manger, le but n'est pas d'alourdir l'organisme qui a encore du chemin à faire avant de se mettre au repos.

Par exemple, un filet de poulet grillé associée à des pâtes et un peu de légumes verts fait un bon plat principal. Vous pouvez opter pour un dessert léger, comme un fromage blanc aux fruits rouges par exemple.

## **GOÛTER**

**Le goûter** est très important dans la chrono-nutrition. C'est lui qui va apporter le carburant nécessaire à l'organisme pour tenir jusqu'au soir sans avoir à se jeter sur tout et n'importe quoi à l'heure du dîner, heure où le corps a tendance à stocker. Au goûter, on fait place au sucré et on se fait plaisir en grignotant des fruits, des fruits secs ou du chocolat noir.

## **DÎNER**

**Pour le dîner**, on opte pour une alimentation légère qui ne va pas saturer le travail de l'organisme lors du sommeil. Pour ce repas qui n'est pas obligatoire en chrono-nutrition, on choisit des aliments facilement assimilables : poissons et viandes maigres, légumes. "Le soir, on évite tout ce qui est sucres rapides, graisses et féculents. Le but étant d'éviter de relancer la sécrétion d'insuline.

*NB : Pensez à vous hydrater tout au long de la journée avec de l'eau, du thé, etc.*

En résumé, aucun aliment n'est vraiment interdit, le tout est de bien respecter le principe de l'équilibre et de le consommer au bon moment