



Nubel  
en format de poche

**MIEUX  
M'INFORMER  
POUR MIEUX  
MANGER**

Administrateur & Distributeur de la Table Belge de composition des aliments,  
la Banque de données de noms de marques et le Planning Alimentaire Nubel

## Avant-propos

« Une alimentation saine » joue un rôle de plus en plus important dans nos vies. Il suffit de regarder l'abondance d'informations à ce sujet. Cependant, il devient de moins en moins évident de faire des choix judicieux en matière d'alimentation, mais Nubel est là pour vous aider! En effet, nous disposons d'un vaste arsenal de données scientifiques sur la composition des aliments que nous consommons.

Nous aimerions partager ce précieux savoir avec vous grâce à nos outils : la table Belge de composition des aliments, la Banque de données de noms de marques et le Planning Alimentaire. Vous trouverez dans cet ouvrage une description succincte de ces outils. Pour plus d'informations, nous vous invitons à visiter nos sites web.

Dans cette brochure, nous vous présentons les aliments et leurs compositions classés en groupes de produits. Nous vous donnons également des conseils en matière d'activité physique qui, couplée à l'ali-



mentation équilibrée, permet de tendre vers un mode de vie sain.

Pourquoi nous éditons ce document en format de poche ? Avez-vous remarqué que vos informations les plus précieuses vous accompagnent toujours ? Par exemple, vous ne sortez jamais sans votre carte d'identité, votre permis de conduire ni votre carte bancaire. Chez Nubel, nous supposons que cela s'applique également aux informations qui sont bonnes pour la santé et c'est pour cela que nous avons le plaisir de vous guider sur le chemin d'une vie saine et équilibrée.

*Carine Seeuws*  
*Business Unit Manager*

## Nos outils en quelques mots



Plus d'info ?

[www.nubel.com](http://www.nubel.com)  
[www.internubel.be](http://www.internubel.be)  
[www.nubel.be](http://www.nubel.be)

4

### LA TABLE BELGE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

Une publication détaillée sous forme de livre dans lequel vous retrouvez plus de 1.400 denrées alimentaires.

### LA BANQUE DE DONNÉES DE NOMS DE MARQUES

Une banque de données en ligne regroupant des informations détaillées sur la composition nutritionnelle de plus de 8.700 aliments dont 6.300 produits vendus sur le marché belge.

### LE PLANNING ALIMENTAIRE

Une application en ligne vous permettant de mesurer avec exactitude vos apports caloriques et de les comparer avec vos dépenses énergétiques. Vous pourrez ainsi en tirer des conclusions sur votre style de vie.

5

## Les groupes de produits

Famille	Aliment	Portion
Viandes fraîches	Bœuf, steak	1 portion (125g)
	Poulet, poitrine	1 portion (125g)
	Porc, mignonette	1 portion (125g)
Viandes préparées	Bacon, fumé	1 tranche (11g)
	Cordon bleu	1 pièce (150g)
	Jambon, cuit	1 tranche (50g)
	Jambon de poulet	1 tranche (25g)
	Saucisse, porc-veau	1 pièce (130g)
Produits de substitution	Burger, végétarien	1 pièce (110g)
	Tofu	1 portion (100g)
Poissons frais	Cabillaud	1 darne (175g)
	Grondin perlon	1 pièce (150g)
	Saumon	1 darne (180g)
	Sole	1 portion (140g)

6

kcal	MG (g)	Glucides (g)
122	1	0
129	1,6	0
124	2,4	0
18	0,9	0,1
258	11,1	12
56	1,2	0,4
28	0,8	0,3
274	19,9	0
229	9,9	23,6
122	7	2
124	1	0
213	10,8	0,2
400	29,7	0
105	0,7	0



Préférez les viandes maigres.  
Testez 1 fois/semaine  
les alternatives végétales.



Consommez du poisson 2  
fois/semaine dont 1 fois du  
poisson gras (saumon, hareng,  
sardines...).

7

Famille	Aliment	Portion
Poissons préparés	Maquereau fumé	1 pièce (145g)
	Salade, surimi/crabe	1 portion (40g)
	Thon, nature	1 conserve, égouttée (80g)
Produits laitiers et produits de soja enrichis en calcium	Alternative végétale au yaourt nature	1 petit pot (125g)
	Boisson au soja, nature, Ca+	1 grand verre (250ml)
	Flan caramel	1 petit pot (100g)
	Fromage blanc, 0% MG, nature	1 petit pot (125g)
	Fromage de chèvre, pâte molle	1/4 de bûche (50g)
	Fromage, Gouda, belge	1 tranche (35g)
	Lait entier	1 verre (150ml)
	Yaourt, entier aux fruits et céréales	1 petit pot (125g)
Œufs	Œuf de poule	1 pièce (50g)
	Omelette, nature	3 œufs (150g)

kcal	MG (g)	Glucides (g)
437	36	0
105	8,9	3,5
84	0,6	0
72	3,2	4,4
112	4,8	8,5
113	2,7	19,7
59	0,1	5
154	13,1	0,5
122	9,8	0
98	5,4	7,2
136	4,5	18,8
76	5,5	0
330	26,4	1,4



Consommez 2 à 3 produits laitiers par jour (laitage, yaourt et fromage). Ils apportent calcium, phosphore, protéines et vitamines.



Limitez l'usage des matières grasses. Donnez la préférence aux graisses végétales.

Famille	Aliment	Portion
Huiles et graisses	Beurre, non salé	1 càs (18g)
	Huile d'olive	1 càs (10g)
Produits de sucres	Confiture	1 càs (30g)
	Pâte à tartiner aux noisettes	1 càs (33g)
	Praline	1 pièce (15g)
Produits céréaliers	Baguette, blanche	1 demi baguette (125g)
	Pain, multi-céréales, graines et noix	1 tranche (35g)
	Muesli, croquant, fruits	1 portion (40g)
	Couque au chocolat	1 pièce (60g)
	Eclair au chocolat	1 pièce (110g)
	Madeleine	1 pièce (25g)
	Tarte aux fruit	1/8 de tarte (165g)
	Quinoa, cuit	1 càs (25g)
	Riz, brun, cuit	1/2 sachet (150g)

#### Légende

càs : cuillère à soupe / càc : cuillère à café

kcal	MG (g)	Glucides (g)
134	14,8	0,1
90	10	0
75	0,2	18
184	11,6	18,4
82	5,1	8
313	1,6	63,1
108	4	12,5
156	4,7	24,7
267	13,9	26,3
258	11,5	35,4
107	5,4	12,6
388	13,8	55,3
24	0,4	3,8
228	1,6	44,4



CONSEIL

Aliments « plaisirs » à consommer occasionnellement et avec modération !



CONSEIL

Donnez la préférence aux aliments complets (pain, riz, pâtes).

Famille	Aliment	Portion
Fruits, noix et graines	Abricot, sec	1 pièce (8g)
	Compote, pommes	1 portion (150g)
	Mandarine	1 pièce (60g)
	Noix	10 pièces
	Pignons de pin	1 portion (25g)
Pommes de terre, légumes et légumineuses	Pommes de terre, cuites	1 portion (200g)
	Avocat	1 pièce (160g)
	Légumes, crudités	1 portion (85g)
	Légumes, moyennes	1 portion (250g)
	Lentilles, cuites	1 càs (35g)
Soupe, velouté, légumes	1 portion (250g)	

kcal	MG (g)	Glucides (g)
20	0	4,3
120	0,6	28,9
28	0	5,7
412	40,2	1,6
174	17,1	1,3
140	0,6	30,2
318	31,2	2,9
15	0	1,6
52	0	5,5
34	0,2	4,4
98	4,6	13,8



Consommez 2 portions de fruits par jour. Prenez de temps en temps une poignée de fruits oléagineux en collation.



Consommez 3 portions de légumes sous forme de crudités, potages et légumes cuits.

Famille	Aliment	Portion
Boissons	Boisson rafraichissante, light	1 verre (150ml)
	Thé, glacé	1 verre (150ml)
	Bière, kriel	1 verre (250ml)
	Vin, rouge	1 verre (125ml)
Plats et sauces	Chicons au gratin, jambon	1 portion (400g)
	Pizza, margherita	1 petite pizza (350g)
	Vol-au-vent	1 portion (250g)
	Wrap au poulet	1 pièce (200g)
	Ketchup	1 càs (23g)
	Sauce, cocktail	1 càs (25g)
	Sauce, vinaigrette	1 càs (10g)

Les informations à propos des autres nutriments (sel, fibres, minéraux, vitamines, etc.) sont disponibles sur la banque de données de marques en ligne de Nubel et dans la Table belge de composition des aliments ([www.nubel.com](http://www.nubel.com)).

kcal	MG (g)	Glucides (g)
4	0	0,8
46	0	10,4
120	0	8
85	0	0,2
424	30,4	12
704	19,6	91
305	15,9	11
445	18,1	43,8
25	0	5,9
148	15,2	2,2
47	5,2	0,1



CONSEIL

Modérez la consommation de boissons sucrées et d'alcool. N'oubliez pas de consommer au min. 1,5L d'eau/jour.



CONSEIL

Donnez la préférence au "fait maison".

**N'OUBLIEZ  
SURTOUT PAS!**

**DE MANGER À HEURES RÉGULIÈRES.**

≈

**DE CONSOMMER 3 REPAS PRINCIPAUX.**

≈

**DE NE PAS PRENDRE PLUS D'UNE COLLATION  
PAR JOUR.**

≈

**DE NE PAS RESTER ASSIS TROP LONGTEMPS  
ET DE BOUGER SUFFISAMMENT.**



## Les chiffres sous la loupe

Le sédentarisme est souvent considéré comme « le nouveau tabagisme ». Cette phrase peut choquer mais montre combien il est important d'avoir un mode de vie actif. Existe-t-il un moyen de quantifier nos différentes activités journalières ? Bien sûr, en voici quelques exemples permettant de coupler santé et dépenses énergétiques.



Différentes possibilités d'activités journalières	Durée	Dépenses
Travail, assis	7h30	783 kcal
Travail, debout	7h30	1566 kcal
Conduire	1h30	209 kcal
Marcher (doublant le pas)	0h30	226 kcal
Prendre les escaliers	0h10	93 kcal
Shopping	2h30	400 kcal
Vélo (16-19km/h)	1h00	418 kcal
Course (8km/h)	0h30	470 kcal
Fitness	1h00	383 kcal
Danser	1h00	313 kcal
Nager (brasse)	0h45	522 kcal
Jardiner	2h00	696 kcal
Manger	1h00	104 kcal
Nettoyer la maison	1h30	366 kcal
TV	2h00	139 kcal
Dormir	8h00	501 kcal



Sexe : Homme  
Age : 30-60 ans  
Taille : 1,75m  
Poids moyen : 66,3 kg

Besoins énergétiques  
(PAL - 1,4 : niveau d'activité  
physique sédentaire) :  
2.255 kcal/jour

Besoins énergétiques  
(PAL - 1,8 : niveau d'activité  
physique actif) :  
2.900 kcal/jour



Différentes possibilités d'activités journalières	Durée	Dépenses
Travail, assis	7h30	677 kcal
Travail, debout	7h30	1354 kcal
Conduire	1h30	181 kcal
Marcher (doublant le pas)	0h30	196 kcal
Prendre les escaliers	0h10	80 kcal
Shopping	2h30	346 kcal
Vélo (16-19km/h)	1h00	361 kcal
Course (8km/h)	0h30	406 kcal
Fitness	1h00	331 kcal
Danser	1h00	271 kcal
Nager (brasse)	0h45	451 kcal
Jardiner	2h00	602 kcal
Manger	1h00	90 kcal
Nettoyer la maison	1h30	316 kcal
TV	2h00	120 kcal
Dormir	8h00	433 kcal



Sexe : Femme

Age : 30-60 ans

Taille : 1,63m

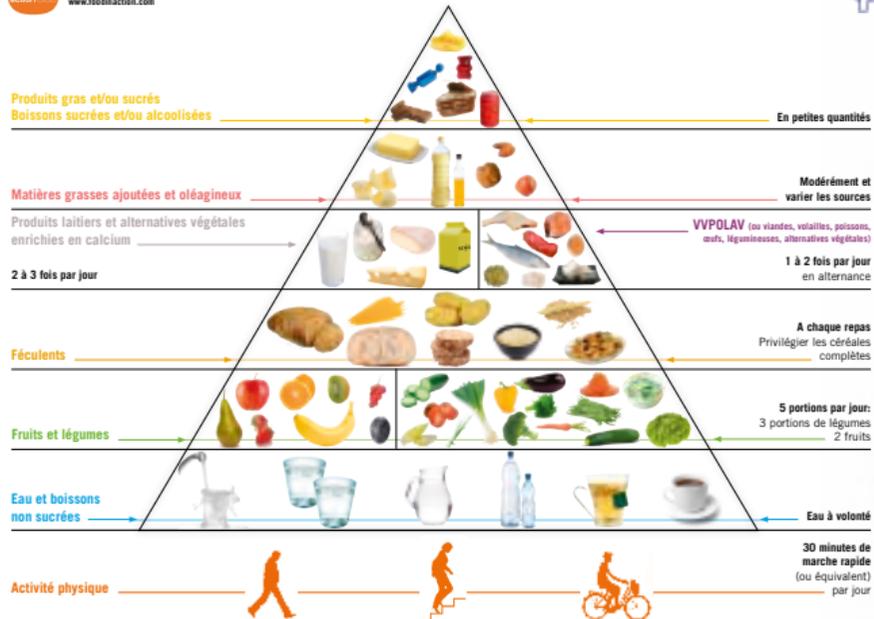
Poids moyen : 57,3kg

Besoins énergétiques  
(PAL - 1,4 : niveau d'activité  
physique sédentaire) :  
1.785kcal/jour

Besoins énergétiques  
(PAL - 1,8 : niveau d'activité  
physique actif) :  
2.295kcal/jour

## La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lamblin



Souhaitez-vous plus d'informations  
scientifiques concernant l'alimentation  
équilibrée et un mode de vie sain ?

[www.nubel.com](http://www.nubel.com) • [www.internubel.be](http://www.internubel.be) • [www.nubel.be](http://www.nubel.be)  
[carine.seeuws@sante.belgique.be](mailto:carine.seeuws@sante.belgique.be) • 0475 44 76 32