

Jeu de mains, jeu de portions



FRUITS et LÉGUMES

1 portion = 1 poing

2 portions/jour

3 à 4 portions/jour

- Préférez des fruits et légumes de saison
- Une portion de légumes feuillus de type salade équivaut à 2 poings
- Une portion de potage équivaut à 2 poings

FÉCULENTS

6 à 8 portions/jour

Pain

1 portion = 1 paume + premières phalanges

Pommes de terre et céréales petit déjeuner

1 portion = 1 poing

Pâtes, riz, quinoa, semoule, etc. (cuits)

1 portion = 1/2 poing

Préférez les féculents complets

Consommez des féculents à tous les repas en variant les sources

PRODUITS LAITIERS et alternatives végétales

2 à 3 portions/jour

Fromages

1 portion = 1 pouce

Yaourts, laitages et alternatives

1 portion = 1 poing

Vos alternatives végétales doivent être enrichies en calcium et vitamines.

Variez les sources !

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

2 à 3 portions/jour

1 portion = 1/2 pouce

Variez les huiles et veillez à bien les choisir en fonction de leur utilisation (à froid ou à chaud)

Évitez les huiles de coco ou de palme

Préférez une cuisson à l'huile

PROTÉINES

1 à 2 portions/jour

Légumineuses

1 portion = 1 poing

Poissons

1 portion = 1 paume + premières phalanges

Viandes, volailles, œufs et alternatives végétales

1 portion = 1 paume

Consommez des légumineuses au moins une fois par semaine en remplacement de la viande

Optez une à deux fois par semaine pour du poisson dont une fois du poisson gras

Variez les sources de protéines et limitez votre consommation de viande rouge (boeuf, porc, veau, cheval, mouton, chèvre, gibier...)

FRUITS À COQUE ET GRAINES

1 portion/jour

1 portion = le creux de la main

Choisissez-les non salés, non enrobés, non sucrés

Jeu de mains, jeu de portions

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



POURQUOI?

Au fil des années, la taille moyenne des portions a significativement augmentée ! Nous avons tendance à trop remplir nos assiettes et dans de mauvaises proportions. Des portions trop grandes nous font manger de plus grandes quantités. Or, la taille trop importante des portions contribue à l'essor du surpoids et des maladies associées. Prendre conscience des quantités consommées est la première étape pour les diminuer !

POUR QUI?

- L'outil est principalement destiné aux adultes en bonne santé ayant une activité physique modérée.
- L'outil est adaptable à un régime végétarien ou végétalien avec l'aide d'un diététicien.
- En cas de pathologie, de surpoids, d'obésité, de troubles du comportement alimentaire ou autre, l'outil peut être adapté à l'aide d'un diététicien ou d'un professionnel de la santé.
- Pour la femme enceinte ou allaitante, l'outil est à adapter avec un diététicien ou professionnel de la santé.
- Pour les personnes ayant des enfants, l'outil peut être utilisable mais en adaptant les portions aux mains des enfants. Si le parent souhaite plus de certitude, il peut en parler au diététicien.
- L'outil peut s'utiliser comme support en consultation diététique ou avec un autre professionnel de la santé pour illustrer les recommandations d'une alimentation équilibrée ou pour que le patient puisse montrer ce qu'il consomme.

Jeu de mains, jeu de portions

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



LES MESURES



Le creux de la main



Le poing



Le demi-poing



La paume



La paume et les premières phalanges



Le pouce



Le demi-pouce

QUAND ET COMMENT LES UTILISER ?

- L'outil peut s'utiliser lorsque vous cuisinez ou lors de la conception de vos assiettes par famille alimentaire.
- L'outil permet également de prendre conscience de l'écart existant entre les recommandations et vos habitudes de consommation.
- La taille des portions s'adapte à la taille de l'individu si ce dernier a des besoins énergétiques quotidiens moyens. Dans le cas d'une personne très sportive ou ayant un travail physique ou encore une personne souhaitant perdre du poids, des adaptations peuvent être mises en place avec un diététicien.
- L'outil a été développé de manière à ce que la taille des portions se retiennent facilement et qu'il puisse s'utiliser partout et sans matériel.
- L'utilisation de l'outil sera optimale si elle est supervisée par un diététicien ou par un professionnel de la santé.

Jeu de mains, jeu de portions

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

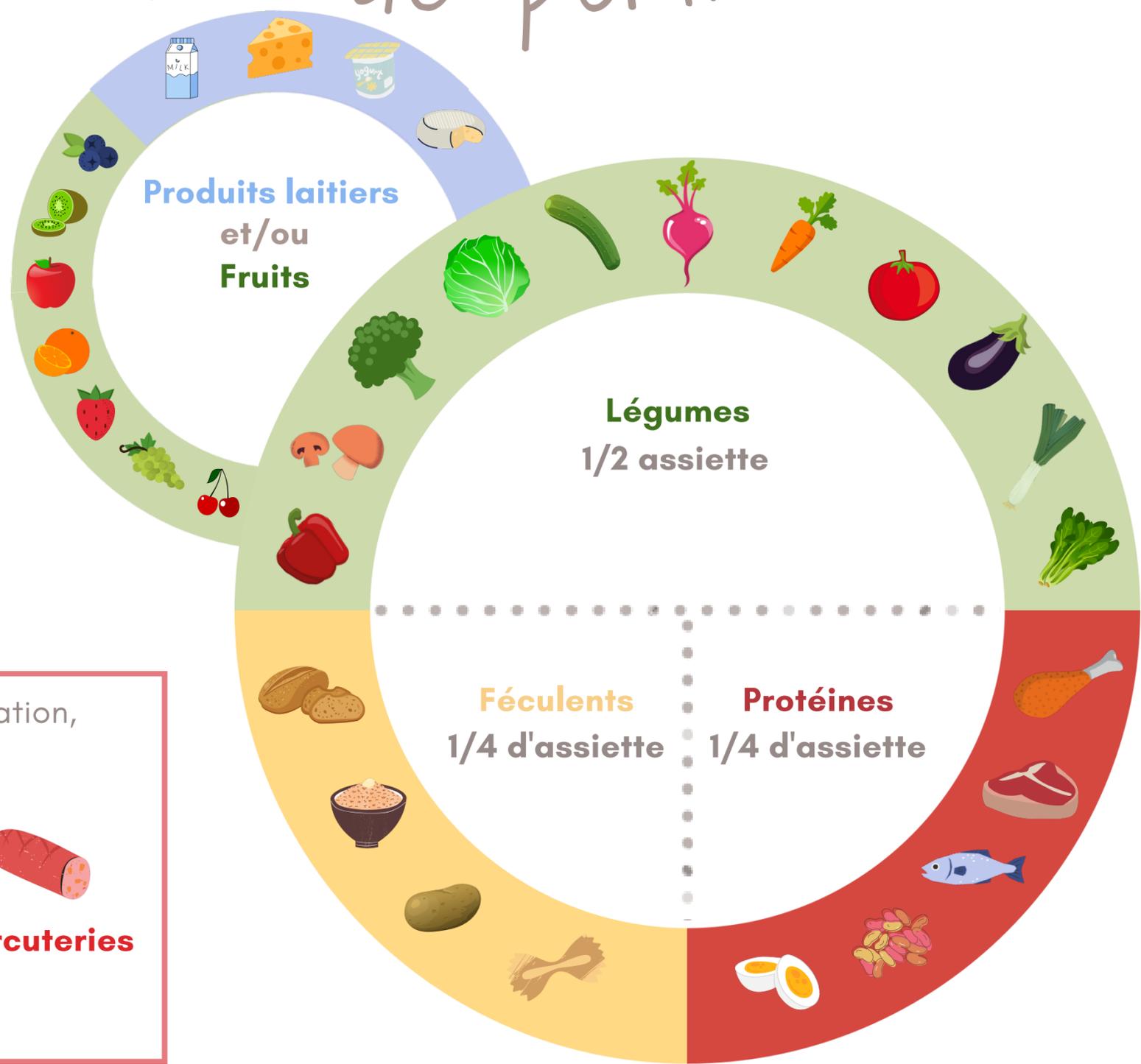


TRUCS ET ASTUCES POUR CONTRÔLER LA TAILLE DES PORTIONS CONSOMMÉES

- Utilisez l'outil "Jeu de mains, jeu de portions" comme base pour composer votre assiette.
- Utilisez des contenants plus petits pour que ces derniers soient bien remplis : en effet, une grande assiette peu remplie peut donner l'impression de ne pas avoir assez mangé.
- Posez vos couverts au cours du repas, n'hésitez pas à faire des pauses.
- Évitez les écrans lors des repas et mangez au calme.
- Réapprenez à écouter vos sensations avant de vous resservir : "Ai-je encore vraiment faim?". Pensez aux aliments à haut pouvoir rassasiant (ex: produits complets)
- Il faut une vingtaine de minutes pour avoir le sentiment d'être rassasié, il est donc important de manger lentement avec une bonne mastication qui facilitera la digestion.
- Concentrez-vous sur vos sens : les odeurs, les textures, les goûts, les couleurs. Vous aurez ainsi l'impression d'avoir pleinement profité de votre repas.

Jeu de mains, jeu de portions

MON REPAS ÉQUILIBRÉ



Matières grasses

d'accompagnement

- Variez les sources
- Choisissez des matières grasses riches en oméga-3
- Toutes les huiles ne sont pas destinées à la cuisson !

Les boissons



Eau non sucrée

- 1,5L minimum par jour



Café et thé

- Maximum 3 tasses par jour



Boissons sucrées, jus de fruits et smoothies

- Occasionnellement
- Contiennent du sucre

LES EXTRAS

A consommer avec modération, occasionnellement.



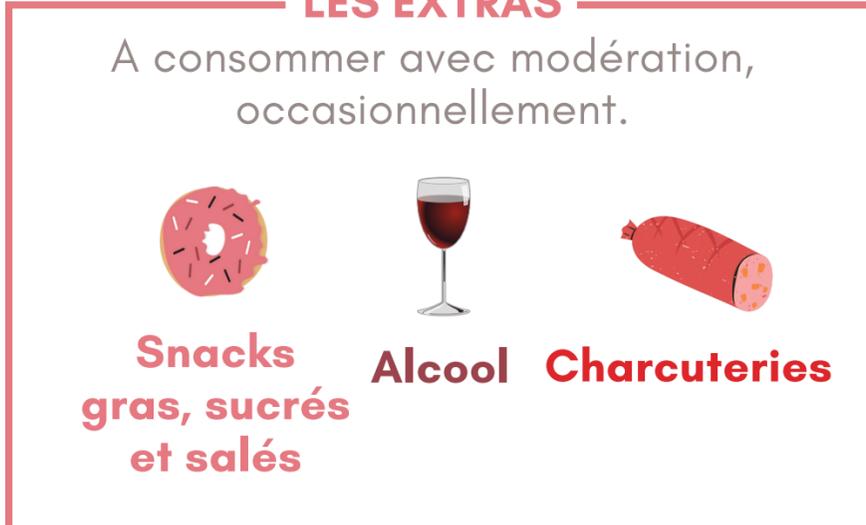
Snacks gras, sucrés et salés



Alcool



Charcuteries



Coup d'oeil sur les autres outils Nubel



La table de composition

Elle comprend :

- La composition nutritionnelle (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux) de plus de 1500 aliments classés en groupes et sous-groupes alimentaires
- En annexe, retrouvez les recommandations nutritionnelles, des informations sur les additifs, édulcorants, compléments, etc.



Internubel

C'est une banque de données en ligne, consultable gratuitement, qui vous donne accès à :

- La composition nutritionnelle de plus de 10 000 aliments de marques, en fiche avec photo
- Une standardisation des poids et mesures

Retrouvez là sur www.internubel.be !

Groupes de produits

1. Produits de viande et produits de substitution
2. Poissons, mollusques et crustacés
3. Deufs
4. Produits laitiers et produits de soja enrichis en calcium
 - 4.1. Lait
 - 4.2. Produits dérivés du lait
 - 4.2.1. Fromage
 - 4.2.2. Lait fermenté
 - 4.2.3. Desserts
 - 4.2.4. Crème/Milkshake/Glace
 - 4.3. Produits de soja enrichis en calcium
5. Huiles et graisses
6. Produits de sucres
7. Produits céréaliers
8. Légumes et légumineuses
9. Fruits, noix et graines
10. Produits fermiers
11. Denrées alimentaires pour nourrissons /enfants en bas âge

Dessert, vanille



Poids et mesures

petit(s) pot(s) 125,00 g

Valeur nutritionnelle pour 100 g de partie comestible ou par 100ml

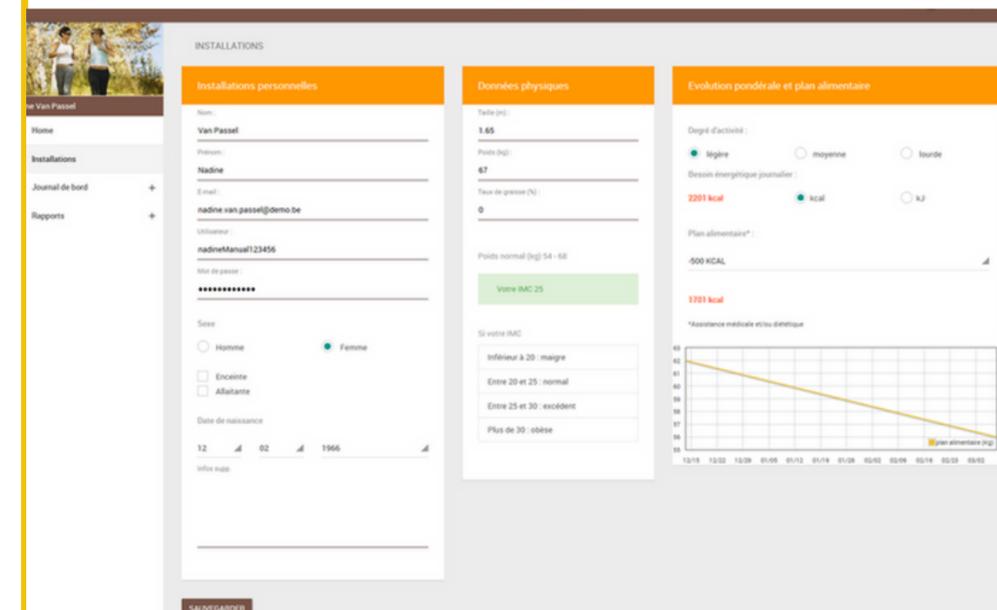
Macro nutriments	Micro nutriments
Energie avec fibres 111 kcal	Sodium 58 mg
Energie avec fibres 467 kJ	Sel 0.14 g
Protéines 3.1 g	Potassium 138 mg
Matières grasses 3.1 g	Calcium 108 mg
Acides gras saturés 2.60 g	Phosphore 87 mg
Ac gras mono-insat, total 0.44 g	Magnésium 12 mg
Ac gras poly-insat, total 0.03 g	Fer 0.6 mg
Ac gras Oméga 3, total 0.00 g	Cuivre 0.1 mg
	Zinc 0.6 mg

Retrouvez tous les outils Nubel sur www.nubel.be

Planning alimentaire

Maintenant que vous avez une idée de vos portions grâce à l'outil "Jeu de mains, jeu de portions", le planning alimentaire en ligne vous permet :

- D'avoir un regard complet sur vos apports et dépenses
- De suivre et adapter votre alimentation et vos habitudes grâce au journal personnel
- De trouver des recettes Nubel mais également d'enregistrer les vôtres !
- D'obtenir un bilan total de vos apports journaliers en format Excel ou PDF imprimable !



INSTALLATIONS

Installations personnelles

Données physiques

Evolution pondérale et plan alimentaire



MIEUX
M'INFORMER
POUR MIEUX
MANGER

NUBEL ASBL

Avenue Galilée, 5 bte 02
1210 Bruxelles

02 524 72 20

nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food.FR



www.instagram.com/nubel_fr

L'outil est basé sur les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS n°9284 et 9285)

MON TABLEAU DE BORD

Dans ce tableau, notez, par famille alimentaire, le nombre de portions que vous consommez au fil des repas. Vous pouvez ainsi évaluer si votre alimentation suit les recommandations.



	Fruits	Légumes	Féculents	Protéines	Produits laitiers	Fruits à coque et graines	Matières grasses
Petit déjeuner	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Souper	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Recommandations	2 	3-4 	6-8 	1-2 	2-3 	1 	2-3 