

# Jeu de mains, jeu de portions



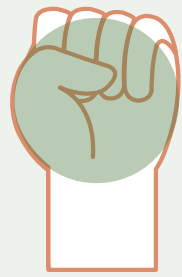
## FRUITS

1 portion = 1 poing

et  
2 portions/jour

## LÉGUMES

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

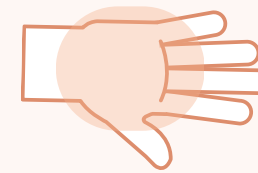
Pâtes, riz, quinoa, semoule, etc. (cuits)

1 portion = 1/2 poing

Préférez les féculents complets

Consommez des féculents à tous les repas en variant les sources

Pain



1 portion = 1 paume + premières phalanges

Pommes de terre et céréales petit déjeuner



1 portion = 1 poing

## PRODUITS LAITIERS et alternatives végétales

2 à 3 portions/jour

Vos alternatives végétales doivent être enrichies en calcium et vitamines.

Variez les sources !

Fromages



1 portion = 1 pouce

Yaourts, laitages et alternatives



1 portion = 1 poing

## 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

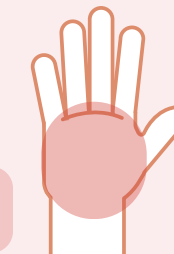
Légumineuses

1 portion = 1 poing



Viandes, volailles, œufs et alternatives végétales

1 portion = 1 paume



Poissons

1 portion = 1 paume + premières phalanges

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?

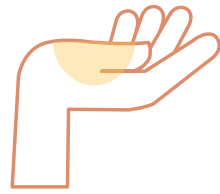
- L'outil est principalement destiné aux adultes en bonne santé ayant une activité physique modérée.
- L'outil est adaptable à un régime végétarien ou végétalien avec l'aide d'un diététicien.
- En cas de pathologie, de surpoids, d'obésité, de troubles du comportement alimentaire ou autre, l'outil peut 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



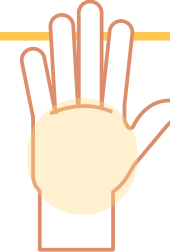
Le creux de la main



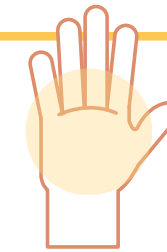
Le poing



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



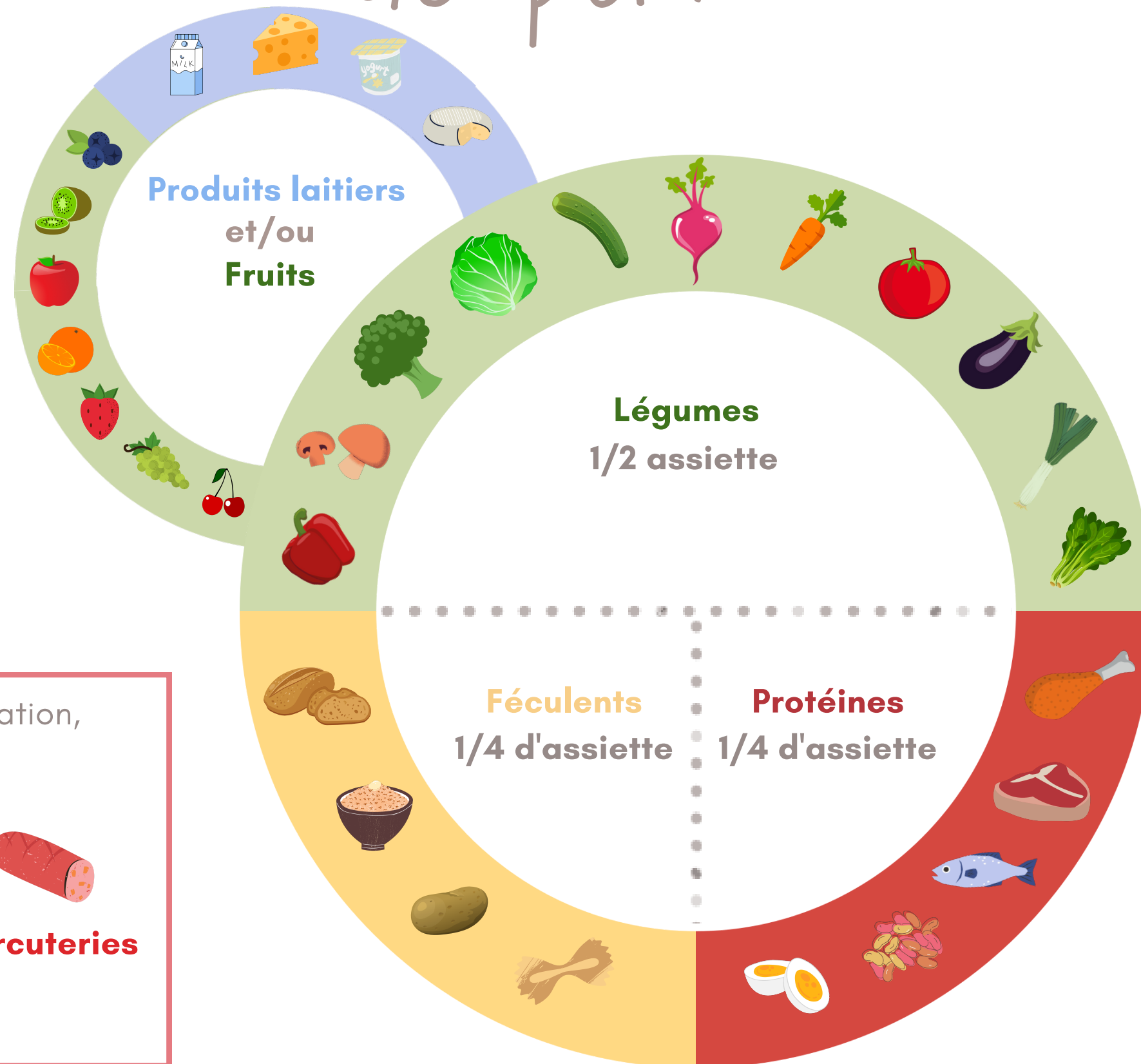
## TRUCS ET ASTUCES POUR CONTRÔLER LA TAILLE DES PORTIONS CONSOMMÉES

- 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.



TABLE BELGE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

MIEUX M'INFORMER POUR MIEUX MANGER

7<sup>ème</sup> édition 2022

## 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](http://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](http://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 !



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



[www.facebook.com/Nubel.food.FR](https://www.facebook.com/Nubel.food.FR)







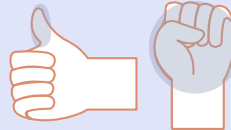

[www.instagram.com/nubel\\_fr](https://www.instagram.com/nubel_fr)

*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"/>
<b>Total</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Recommandations</b>	2 	3-4 	6-8 	1-2 	2-3 	1 	2-3 