

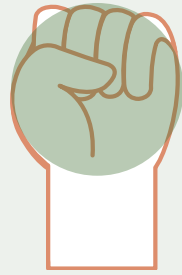
Jeu de mains, jeu de portions



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

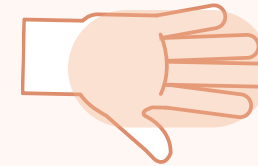
Pâtes, riz,
quinoa,
semoule, etc.
(cuits)

1 portion = 1/2 poing

! Préférez les féculents complets

• Consommez des féculents à tous les repas en variant les sources

Pain



1 portion = la main
complète

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 !

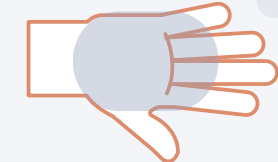
Yaourts,
laitages et
alternatives

1 portion = 1 poing

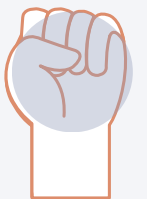
Fromages



1 portion = 1 pouce
*cubes fromage
*2 pouces = fromage frais



1 portion = 1 paume +
premières phalanges
*tranche fromage



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

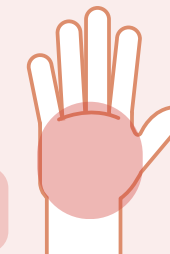
Légumineuses

1 portion = 1 poing



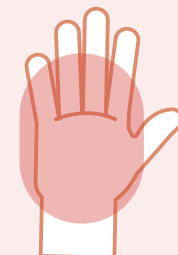
Viandes, volailles, œufs et
alternatives végétales

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 augmenté ! 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?

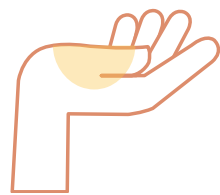
- L'outil est principalement destiné aux adultes en bonne santé ayant une activité physique modérée.
- L'outil est adaptable à un régime végétarien ou végétalien avec l'aide d'un diététicien.
- En cas de pathologie, de surpoids, d'obésité, de troubles du comportement alimentaire ou autre, l'outil peut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



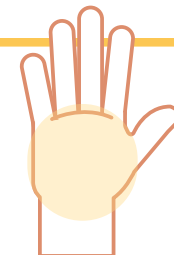
Le creux de la main



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 retienne 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

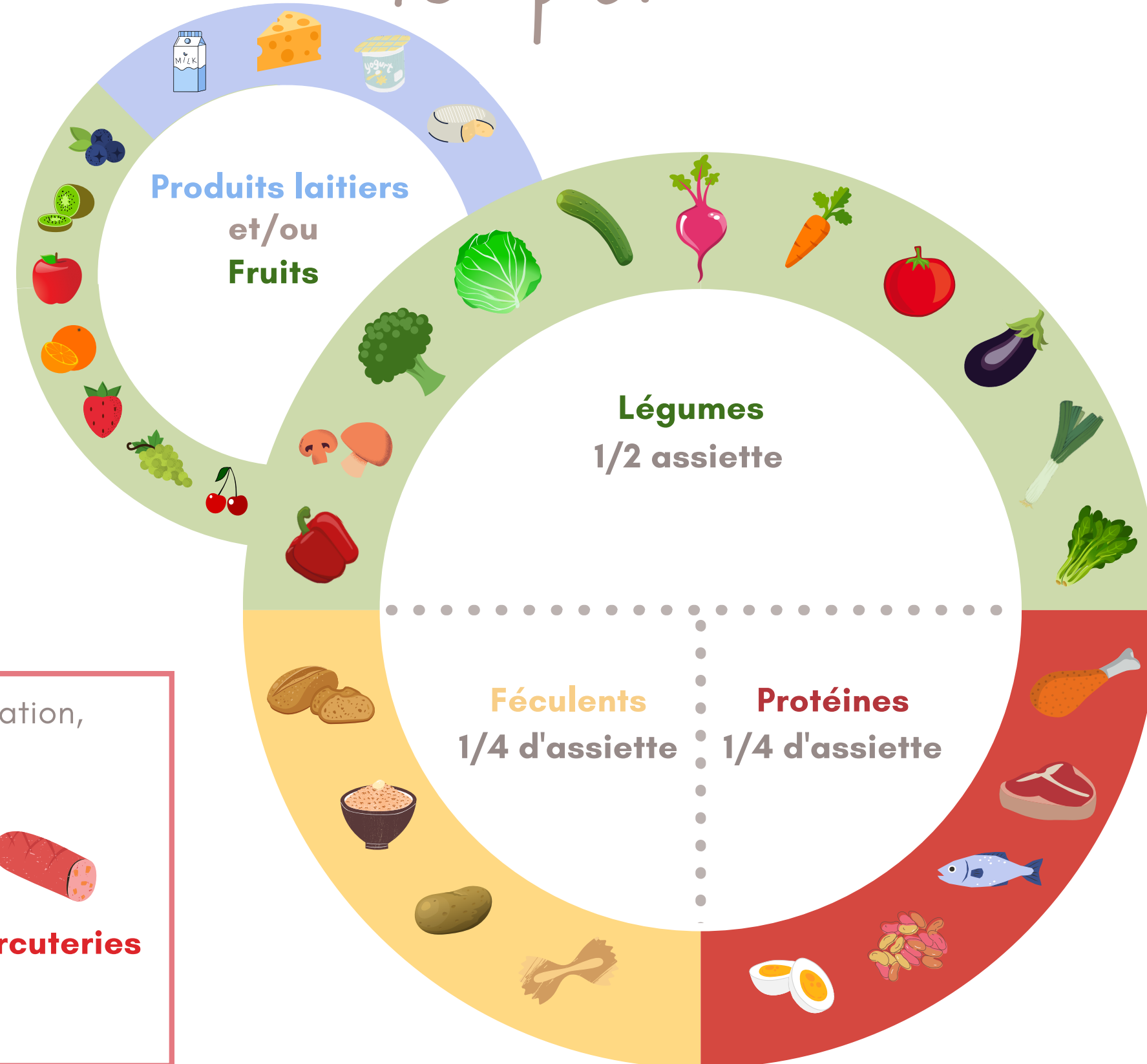
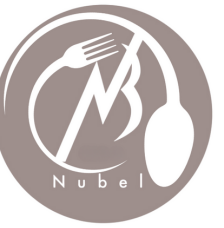


TRUCS ET ASTUCES POUR CONTRÔLER LA TAILLE DES PORTIONS CONSOMMÉES

- 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.
- Evitez 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



LES EXTRAS

A consommer avec modération, occasionnellement.



Snacks
gras, sucrés
et salés



Alcool



Charcuteries



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

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 1600 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

7^{ème} édition 2022

Internubel

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

- La composition nutritionnelle de plus de 12 000 aliments (génériques & 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. Oeufs
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

Energie avec fibres	111 kcal
Energie avec fibres	467 kJ
Protéines	3.1 g
Matières grasses	3.1 g
<u>Acides gras saturés</u>	2.60 g
Ac gras mono-insat., total	0.44 g
<u>Ac gras poly-insat. total</u>	0.03 g
Ac gras Oméga 3, total	0.00 g

Micro nutriments

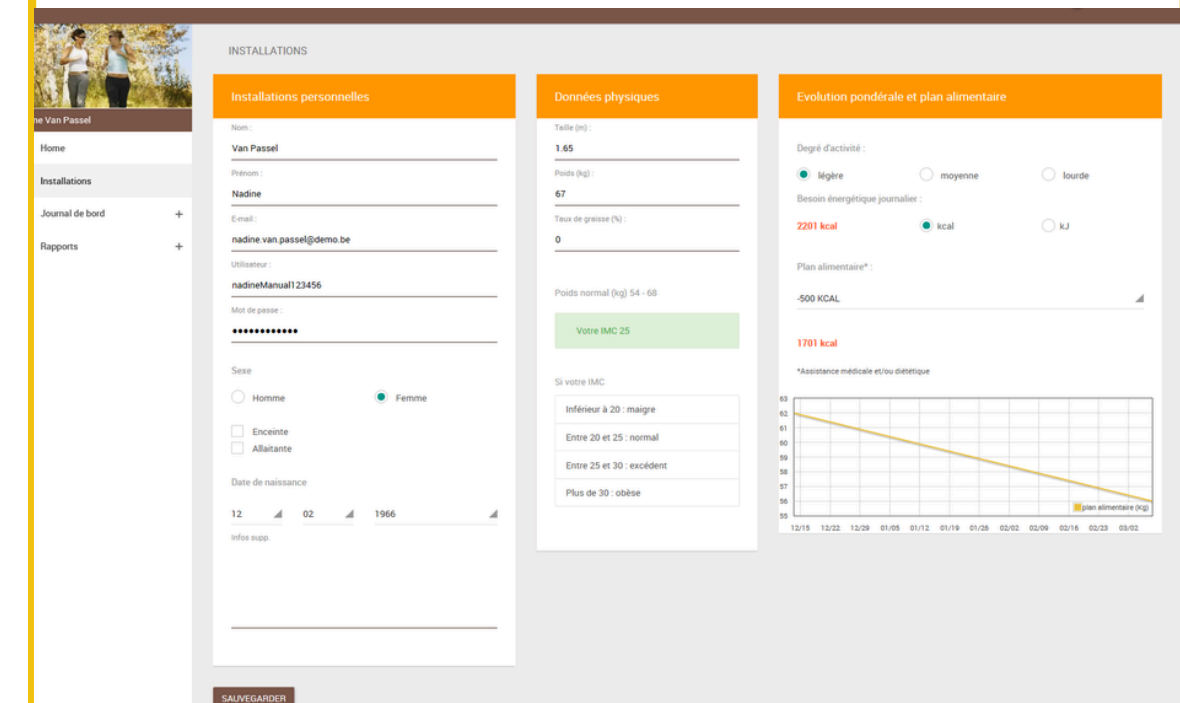
Sodium	58 mg
Sel	0.14 g
Potassium	138 mg
Calcium	108 mg
Phosphore	87 mg
Magnésium	12 mg
Fer	0.6 mg
Cuivre	0.1 mg
Zinc	0.6 mg

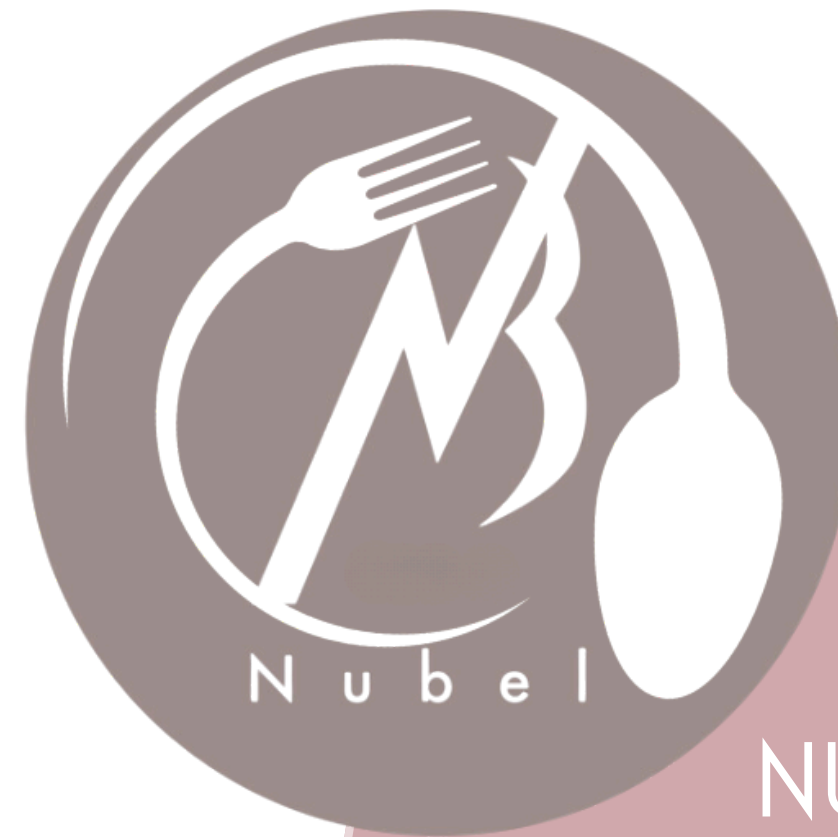
Retrouvez tous les outils Nubel sur www.nubel.be

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 !





NUBEL ASBL

Avenue Galilée, 5 bte 02
1210 Bruxelles

02 524 72 20
02 524 72 17

nubel.nubel@health.fgov.be



Retrouvez toutes les
infos sur notre site web



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							
Collation							
Lunch							
Collation							
Souper							
Collation							
Total							
Recommandations	2	3-4	6-8	1-2	2-3	1	2-3