



REPERES POUR S'ALIMENTER PENDANT LE CONFINEMENT ET LUTTER CONTRE LE COVID-19

Virginie Besson - Diététicienne nutritionniste -
MRSS - 06/04/2020

Notre alimentation doit rester variée le plus possible.
Certains aliments peuvent particulièrement nous aider en ce moment.
Pensez à les consommer régulièrement !

SUR UNE JOURNEE, TENDRE VERS LA CONSOMMATION DE :

➤ **1 ASSIETTE DE FECULENTS**



Ex : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois chiches,
haricots secs, polente, semoule, maïs, quinoa, boulgour,
Crozets....

Ou préparations incluant de la farine : tarte salée ou sucrée,
cake salé ou sucré, lasagnes, raviolis, quenelles



Ou du pain

Intérêt nutritionnel : source de glucides (le carburant de
l'organisme au long cours), de vitamines B, de minéraux, de

tryptophane, précurseur de la sérotonine (hormone apaisante)

➤ **1 PORTION DE VIANDE OU POISSON OU ŒUFS, DES LAITAGES, DU FROMAGE :**



- Ex :
- Poulet, dinde, pintade, veau, porc, bœuf ...
 - Sardines, maquereau, thon, saumon, anchois, harengs... frais, en conserves ou surgelés
 - Œufs : durs, à la coque, en omelette ou dans de nombreuses préparations salées ou sucrées
 - Yaourts, fromage blancs, faisselles
 - Fromages : Tome, comté, bleus, cantal, camembert, fromage de chèvre, de brebis

Intérêt nutritionnel : source de protéines pour préserver les muscles, limiter la fatigue et mieux récupérer, de vitamines D, A, de Cuivre, de Fer et de Zinc favorables également à notre immunité

➤ **1 ASSIETTE DE LEGUMES CUITS, 1 PART DE CRUDITES, 2 OU 3 FRUITS CRUS OU CUITS**



Ex : - actuellement : épinards, carottes, tous les choux, endives, potiron, panais, mâche,...

pommes, poires, kiwis, oranges, pamplemousse, clémentines, bananes..

- au printemps et en été : asperges, courgettes, aubergines, poivrons, radis ...

fraises, et bientôt cerises, abricots

Intérêt nutritionnel : sources de fibres pour éviter la constipation, de vitamine C et des minéraux pour renforcer les défenses immunitaires, de l'eau pour s'hydrater

➤ LES FRUITS OLEAGINEUX OU FRUITS A COQUES



Ex : noix, amandes, noisettes, pignons, pistaches (non salés)
1 poignée de mélanges dans la journée

Intérêt nutritionnel : sources de fibres, de vitamines E et minéraux antioxydants, acides gras essentiels à diverses fonctions de l'organisme (dont omégas 3)

L'huile de Colza, particulièrement riche en omégas 3, est très intéressante. Elle s'utilise à froid .

➤ **UNE BONNE HYDRATATION**



Ex : eau, tisanes variées, thés nature ou parfumés, jus de fruits frais si possible, bouillons de légumes, potages, gaspacho ...

Intérêt nutritionnel : réguler la température corporelle, aider le transit intestinal

Ce sont des repères sur les aliments de base.

Mais vos envies sont tout aussi importantes.

Sachez-vous écouter et repérer les aliments qui vont vous faire plaisir sur l'instant présent.



Bien manger, c'est nourrir le corps et la tête, c'est réconforter le cœur et le ventre !



Prenez soin de vous !