

# Une collation équilibrée

La collation peut permettre de combler un petit creux entre deux repas, d'équilibrer les apports alimentaires sur la journée et d'éviter le grignotage.

Il est recommandé qu'elle comporte **au moins 3 éléments** :

Éléments	Rôles	Exemples
Une boisson	Pour l'hydratation	Privilégiez l'eau
Un produit céréalier	Pour l'apport d'énergie	Barres de céréales, biscuits, pain
Un produit laitier	Pour l'apport en protéines, calcium et pour la satiété	Yaourt, portion de fromage
Une portion de fruit	Pour l'apport en fibres et vitamines	Fruits de saisons et locaux
Une source de matières grasses	Pour l'apport lipides et en oméga 3	Graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes... non salées)

## Exemple de collation saine :



Un verre d'eau

+



Un fruit

+



Un yaourt

+



Une poignée de graines oléagineuses

Diversifiez et variez la collation, en consommant des aliments provenant des différents groupes alimentaires.

## Retrouvez-nous :

La Ligue Contre le Cancer -  
Comité du Gard  
115 allée Norbert Wiener  
BP 80027  
30 023 Nîmes  
04 66 67 39 17

[cd30@ligue-cancer.net](mailto:cd30@ligue-cancer.net)



GARD



UNE

# Alimentation

N'EST PAS ÉQUILIBRÉE SI  
ELLE NE PROCURE PAS DE  
PLAISIR.

IL EST TEMPS DE  
CONSOMMER DE MANIÈRE  
ÉQUILIBRÉE ENSEMBLE !

# Une assiette équilibrée

Une assiette est dite équilibrée si elle présente les apports nécessaires à nos besoins.

La répartition idéale est représentée ci-dessous.

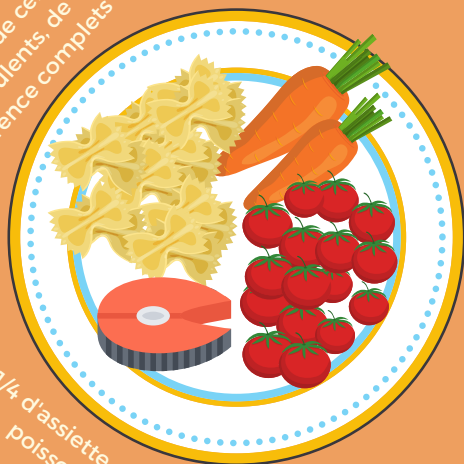
Vous pouvez varier les différentes sources d'aliments tout au long de la semaine.



+

eau

1/4 d'assiette de céréales ou féculents de préférence complets



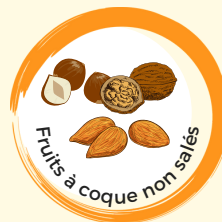
1/4 d'assiette de viande, poisson ou oeuf

1/2 assiette de légumes de saison

## RECOMMANDATIONS



**+** 5 portions par jour



**+** Une poignée par jour (noix, noisettes, pistaches, amandes...)



**+** Au moins 2 fois par semaine



**»** Privilégier : l'huile de colza, de noix et d'olive



**»** Au moins 1 par jour (privilégier les féculents complets)



**»** 2 par jour (4 par jour pour les enfants et les séniors)



**-** Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours

## NUTRITIONNELLES



**»** Privilégier la volaille

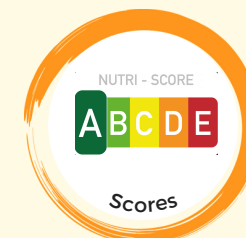
**-** Limiter les autres viandes à **500g par semaine** (environ 5 steak hachés industriels)

**»** Poisson : **2 fois par semaine**, dont 1 poisson gras

**-** Charcuterie : limiter à **150g par semaine**



**-** Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés. Réduire sa consommation de sel



**»** Les produits **Nutri-score A, B, voir C**

**-** Les produits **Nutri-score D et E**

**»** Les produits **Eco-score A, B, voir C**

**-** Les produits **Eco-score D et E**

**»** Les produits **Nova-score 1 et 2**

**+** Les produits **bruts, non industriels**



**+** Le fait maison

**»** Favoriser les produits de saison, locaux & si possible bio

**-** Les produits contenant des pesticides

**+** Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

**-** Limiter le temps assis

**+** AUGMENTER

**»** ALLER VERS

**-** REDUIRE