

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

Virginie Besson - Diététicienne nutritionniste - MRSS - 30/03/2020

SUR UNE JOURNEE, TENDRE VERS LA CONSOMMATION DE :

➤ 1 assiette de féculents



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 assiette de légumes cuits, 1 part de crudités, et 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

➤ 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 ou en conserves ou surgelés
- Œufs durs, à la coque, en omelette, dans plein de préparation salées ou sucrées
- Yaourts, fromage blancs, faisselles
- 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



➤ Les fruits oléagineux ou fruits à 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)

➤ 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 reconforter le cœur et le ventre !

Prenez soin de vous !

