

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Publié le 27/02/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*L'**alimentation équilibrée** se réfère à un régime alimentaire qui fournit à l'organisme les nutriments essentiels dans des proportions adéquates pour maintenir une bonne santé physique mais également mentale. Glucides, lipides, protéines, fibres... vous avez sûrement (très) souvent entendu les noms de ces **macronutriments**. Certains sont même pointés du doigt ! Mais dans une alimentation équilibrée, tous les macronutriments sont essentiels et jouent un rôle bien précis. Il en faut donc quotidiennement. Il est important cependant de faire les bons choix d'aliments qui en contiennent, d'optimiser les modes de préparations et d'adapter les quantités. Revenons ensemble sur les piliers d'une alimentation équilibrée.*

Les glucides : bien les différencier pour une alimentation équilibrée

Les **glucides** constituent la source d'énergie la plus rapidement utilisable par l'organisme et sont indispensables au bon fonctionnement des muscles et du cerveau. Elles permettent également de réguler l'appétit et de favoriser un bon sommeil.

On distingue les « **glucides simples** » ou « **sucres rapides** » correspondant au sucre de table (saccharose, glucose) ou aux sucres naturellement présents dans les fruits ou dans les produits laitiers (fructose ou encore lactose et galactose) et les « **glucides complexes** » ou « **sucres lents** » que l'on retrouve dans les céréales, les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les tubercules (pommes de terre, patate douce...) ou encore dans certains fruits (banane, châtaigne...).

Dans l'optique d'une alimentation équilibrée, les apports en sucres rapides ne devraient pas dépasser **5 à 10 %** de nos apports quotidiens, soit **100 g** maximum. On privilégiera les **sucres naturels** et complets (miel, muscovado...) et surtout on optera au maximum pour des fruits frais de saison.

Concernant les glucides complexes, on penchera pour des aliments complets, riches en fibres et en micronutriments (riz et pâtes complètes, quinoa, légumineuses...). Au total, l'apport en glucides (simples et complexes) doit représenter environ 50% de nos apports au quotidien.

Les lipides : des acides gras essentiels

Les **lipides** sont essentiels pour l'organisme, ils jouent un rôle sur le métabolisme en participant au **stockage énergétique** et un rôle structural en participant à la constitution des membranes des cellules.

Les lipides, aussi connus sous le nom de « matières grasses » sont constitués d'acides gras. On distingue les acides gras saturés (**AGS**) retrouvés dans les produits animaux et leurs dérivés (lait, fromage, beurre, viande, charcuteries) ou dans certains produits végétaux (huile de coco, huile de palme) et les acides gras mono insaturés (AGMI, dont font partie les omégas 9) et polyinsaturés (AGPI, dont font partie les fameux omégas 6 et omégas 3). Au total, ils représentent environ **35%** de nos apports au quotidien.

Dans une alimentation équilibrée, **les acides gras saturés sont à limiter**. On optera tant que possible pour des aliments sources d'acides gras insaturés, notamment riches en omégas 9 et **omégas 3** : huiles végétales (olive, lin, noix, colza...), poissons gras (maquereau, sardine...), oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou...).

Les protéines : indispensables au quotidien

Les **protéines**, composées d'acides aminés, sont les fondations de l'organisme. Elles permettent la synthèse des hormones et des anticorps et sont essentielles à la croissance et à la santé des cellules. Elles représentent environ 15% de nos apports au quotidien. Ils existent plusieurs sources de protéines : animales ou végétales. L'important, dans une

alimentation équilibrée, sera de varier.

Dirigez-vous vers des protéines animales **peu riches en acides gras saturés** : viandes blanches, poissons blancs ou gras, œufs. Limitez la viande rouge à une fois par semaine. En revanche, veillez à consommer du poisson blanc et du poisson gras une à deux fois par semaine. Choisissez des œufs frais élevés en plein air, plus riches en oméga 3. Vous pouvez opter pour des protéines végétales tels que les [légumineuses](#), graines et [oléagineux](#).

Les autres éléments clefs d'une alimentation équilibrée

Les **fibres** ont une place primordiale dans un alimentation équilibrée, elles permettent de réguler le métabolisme, de [favoriser la digestion](#), de prendre soin du microbiote et de réguler l'appétit. Alors pensez à consommer des fruits et légumes à chaque repas !

Pensez également aux modes de préparation et de cuisson : favorisez **la cuisson vapeur** qui conserve la majorité des nutriments des aliments et ne nécessite pas l'ajout de matières grasses, variez les textures : cru, cuits, rôti, mariné... et assaisonnez vos plats avec de bons aliments (épices douces, herbes aromatiques...).

Pour vous aider à manger sainement même les jours où l'on a un peu moins envie de cuisiner, pensez au **batch cooking** : cuisinez en plus grande quantité pour que cela serve au repas suivant (par exemple : doubler les doses de riz complet, cuire une grande quantité de légumes vapeurs...).

Enfin veillez à ne pas surconsommer, à contrôler vos portions et à écouter vos besoins et sensations de faim. Prenez votre temps pour manger.

Découvrez également notre programme minceur **AMINCIL** : un véritable coup de pouce pour atteindre vos objectifs de poids de forme de manière équilibrée et saine. En plus d'une alimentation équilibrée et d'une activité sportive régulière, ces [compléments alimentaires](#) sont élaborés pour répondre aux besoins spécifiques de ceux qui cherchent à retrouver une silhouette harmonieuse.

Retrouvez des formulations innovantes qui intègrent des ingrédients soigneusement sélectionnés ainsi que des actifs minceur brevetée aux résultats prouvés :

- [Amincil Draineur Ventre Plat](#) : Idéal pour préparer votre organisme à la cure minceur
- [Amincil Action Minceur](#) : Votre allié pour aider à cibler les graisses et sucres
- [Amincil Crème Minceur](#) : Pour agir directement sur les zones concernées par la cellulite



Amincil Crème Minceur

93% of 100

[\(3\)](#)

- Actif aux résultats prouvés : Iso-SlimComplex
- 98% d'ingrédients d'origine naturelle
- Note Yuka : excellent**

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Le top des aliments riches en magnésium

18/11/2021

3 minutes de lecture

De nombreux aliments permettent d'apporter à votre organisme ce minéral indispensable.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

Quels sont les aliments les plus riches en fibres ?

17/08/2021

2 minutes de lecture

Pour avoir un bon transit intestinal, il est important de manger des fibres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Le guide complet des superfruits ou super-aliments

19/01/2021

2 minutes de lecture

Quels sont leurs véritables bienfaits santé ? Ils en possèdent de nombreux...

[Lire la suite](#)