



IL EST POSSIBLE DE SCHÉMATISER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PAR UNE SIMPLE RÈGLE,

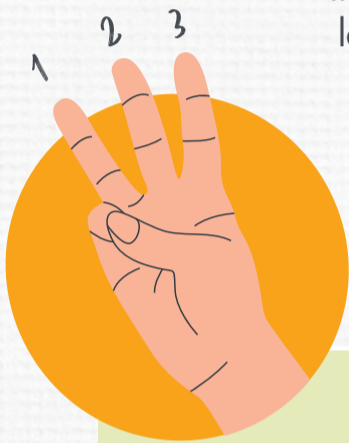
la « règle des 3 ».



3 repas par jour

Chaque repas doit comprendre les **3 classes de macronutriments** + les **3 classes de micronutriments**

- Il y a 3 classes de macronutriments : les sucres (glucides), les graisses (lipides) et les protéines.
 - Il y a 3 classes de micronutriments : les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments.

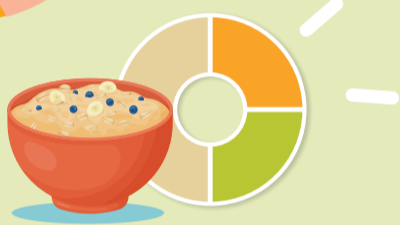


3 litres de liquide par jour

En sachant que plus de la moitié est donnée par les aliments.

L'assimilation de chaque repas demande 3 heures environ

Grignoter, c'est manger un aliment dans les **3 heures** qui suivent ou précèdent un repas. Si vous voulez prendre un goûter, cela doit être à plus de **3 heures** du repas précédent ou suivant !



1. LE PETIT-DÉJEUNER

Repas très important où l'ensemble de nos systèmes se remettent en route ; la nuit, les systèmes vitaux tournent au ralenti et les autres s'arrêtent.

Le petit-déjeuner est composé de moitié de sucres ou glucides comme les féculents, les céréales et les produits céréaliers mais aussi le sucre et les produits sucrés.

À cette moitié s'ajoute $\frac{1}{4}$ de fibres alimentaires comme les fruits, les légumes, les céréales complètes et les produits céréaliers.

Et le quart restant est destiné aux protéines d'origine animale ou végétale qui apporteront les graisses ou lipides.



2. LE DÉJEUNER

La répartition du déjeuner est exactement la même que celle du petit-déjeuner, si ce n'est que le choix des aliments sera différent ainsi que les proportions.

La moitié du repas est donc constituée de sucres ou glucides comme les féculents, les céréales et les produits céréaliers.

À cette moitié, s'ajoute $\frac{1}{4}$ de fibres alimentaires représentées par les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses.

Et le quart restant est destiné aux protéines d'origine animale et végétale qui apporteront également les graisses ou lipides.



3. LE DÎNER

La répartition du dîner change car nous dépensons moins durant la soirée et la nuit.

Ce sont les fibres alimentaires qui occupent la moitié du repas. Les sucres ou glucides se réduisent au quart du dîner.

Quant aux protéines, elles restent sur le quart restant et apportent toujours les graisses ou lipides.

