

# Planifier ses repas pour une santé optimale



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



**Nutrition**  
by ASPTT





**Libérer son esprit**



**Éviter le gaspillage alimentaire**



**Faire des économies**  
(Les plats préparés sont souvent plus chers)

## JE M'ORGANISE AVANT LES COURSES

- Planifier les repas de la semaine sur un tableau (à l'aide de livres ou sites de recettes : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com))
- Choisir les recettes en fonction de la saison (qualité des produits, économies,...)
- Créer la liste de course pour les repas

## 5 gestes pour faire ses courses



Je vérifie les stocks avant de partir et je regarde ce que j'ai déjà dans mes placards.



Je fais mes courses dans le bon ordre en finissant toujours par le frais puis le surgelé.



Avant d'acheter un produit, je m'assure de pouvoir le consommer dans les temps (surveiller les dates de consommation).



J'évite d'aller au supermarché le ventre vide, je serai moins tenté pour acheter des produits.



Je fais un tour dans les promotions en comparant les produits dans les rayons.





## Les gestes éco-responsables

- + Se rendre chez les producteurs locaux ou sur le marché.
- + Privilégier l'achat de produits en vrac.
- + Penser à prendre vos propres contenants et sacs à vrac afin d'éviter les emballages en plastique.
- + S'accorder le temps de recycler les matériaux recyclables et de composter les déchets organiques au lieu de les jeter.



Achats en quantité nécessaire et diminution d'emballages

## Conseils sur les dates de consommation

Les produits avec une DLUO (date limite d'utilisation optimale), DDM (date de durabilité minimale) ou « À consommer de préférence avant le ... » peuvent être consommés quelques semaines après la date indiquée.

**Ex : Céréales, boîtes de conserve, biscuits...**



Par contre, les DLC (date limite de consommation) ou « À consommer jusqu'au ... » doivent être respectés.

**Ex : Viande, poisson, produit laitier...**



## LE RANGEMENT DU FRIGO POUR UNE CONSERVATION OPTIMALE

En général, le compartiment le plus froid est en haut et plus vous descendez, moins la température est froide. Vérifier cependant avec un thermomètre car certains frigos fonctionnent différemment.

### La zone froide en haut : entre 0 et 4°C

Produits crus : viandes, poissons, laitages, produits qui décongèlent, les jus frais, etc.

### Le congélateur : -18°C

Glaces, produits et restes surgelés

### La zone fraîche au milieu : entre 4 et 6°C

Produits cuits (viandes, poissons, légumes), sauce maison et laitages fermentés

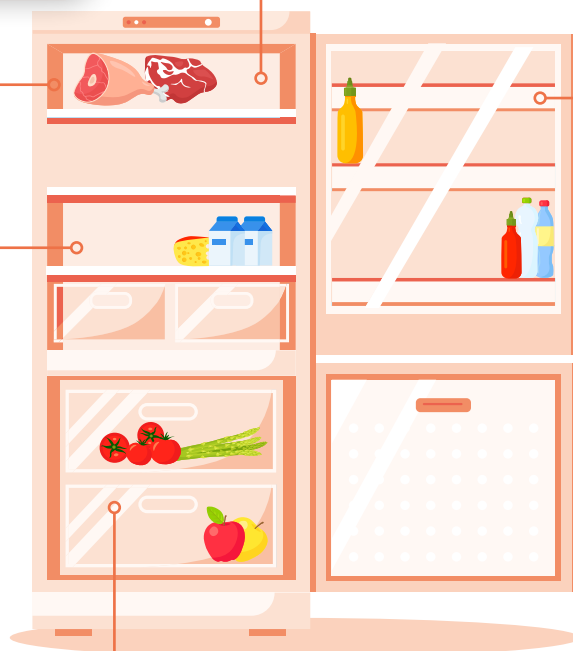
### La porte tempérée : entre 6 et 8°C

Condiments et pots ouverts (confiture, mayonnaise, moutarde, etc.), le beurre et les boissons ouvertes

### Le bac à légumes en bas : entre 8 et 10°C

Fruits et légumes frais

*Placer les légumes d'un côté et les fruits de l'autre car ils ne mûrissent pas de la même façon*



**Ne jamais recongeler un produit décongelé !**  
Ranger les aliments à consommer en priorité devant.  
Conserver les aliments entamés dans des boîtes hermétiques. Congeler certains aliments pour augmenter leur durée de vie.



## Prendre le temps de préparer ses repas est un « acte d'amour » envers soi-même et son bien-être. Cela conduit à :



**Développer une satisfaction personnelle** : cuisiner lentement pour favoriser la détente et l'appréciation du repas.



**Préparer des portions adéquates** : éviter de trop manger et respecter les quantités recommandées.



**Privilégier la présentation** : dresser vos assiettes avec soin pour stimuler vos sens. L'odeur et la vue stimulent votre système digestif.



**Explorer de nouvelles recettes** : pimenter votre cuisine avec des plats variés et exotiques.

Préparer ses plats, c'est connaître le contenu de son assiette à l'inverse des produits industriels. C'est déguster des saveurs plus saines : moins de sucre, moins de gras, moins de sel et moins d'additifs.

Découvrez la vidéo pour en savoir plus



## Le batch cooking, une solution face au manque de temps

Une méthode de préparation des repas qui consiste à cuisiner plusieurs recettes en même temps, puis les diviser en portion pour la semaine.

### Gain de temps



Un jour de cuisine pour toute la semaine

### Réduction du gaspillage alimentaire



En cuisinant par lot

### Économie d'argent



Acheter en vrac et planifier les repas permet de réduire les achats compulsifs

## Le batch cooking permet de :

- Cuisiner toutes les recettes de A à Z, il ne restera plus qu'à réchauffer.
- Cuire tous les aliments séparément, il ne restera plus qu'à assembler ou chauffer ou les deux.





## PRENDRE LE TEMPS DE MANGER EN PLEINE CONSCIENCE



Trouver un endroit calme favorisant une alimentation consciente. **Manger en regardant des écrans peut entraîner une surconsommation alimentaire**, car on ne prête pas attention à la quantité de nourriture ingérée.



S'accorder au moins 20-30 minutes par repas permet à votre cerveau de signaler la satiété (sensation de ne plus avoir faim), réduisant ainsi les risques de grignotage ultérieur.



### La mastication



Stimule la production de salive (favorise la digestion)

Améliore la satisfaction de se nourrir en prenant le temps de savourer

Maintient la santé bucco-dentaire

Facilite la satiété (sensation de ne plus avoir faim)



**Conseil : mâcher lentement chaque bouchée pour savourer pleinement la saveur des aliments et favoriser la digestion. Pour apprendre à bien mastiquer, poser votre fourchette après chaque bouchée.**