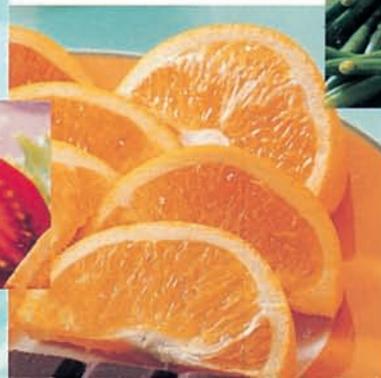




“ Le poids des aliments ”



Pour un apport énergétique comparable (500 Kcal) ...

" Un bon petit déjeuner... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Kiwi (2)	140	66	13,9	0,8	1,5	13
Café + sucre	5	20	5	0	0	4
Baguette	75	203	42	0,75	6	40
Confiture	30	79	20,5	0	0,15	15,5
Fromage blanc	150	120	5,4	5,1	12,45	23,6
1 cuillère à café de sucre	5	20	5	0	0	3,9
Total	405	508	91,8	6,65	20,1	100



" Pas le temps... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Lait chocolaté (150 ml)	150	129	21	2	4,5	25,8
Biscuits fourrés au chocolat	75	370	45,3	18	5,5	74,2
Total	225	499	66,3	20	10	100



Pour un apport énergétique comparable (500 Kcal) ...

" Un bon petit déjeuner... "



405 g

" Pas le temps... "



225 g

Pour un apport énergétique comparable (600 Kcal) ...

" J'ai bien mangé... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Carottes râpées + 1 cuillère à soupe d'huile	107,25	96	6,6	7,54	0,8	17,7
Steak de bœuf grillé	100	148	0	4	28	27,3
Pommes de terre	150	121,5	27	0,15	2,25	22,4
Haricots verts	150	36	7	0,3	3,5	6,7
Yaourt nature (lait 1/2 écrémé)	125	55	6	1,4	5,5	10,2
1 cuillère à café de sucre	5	20	5	0	0	3,7
1 cuillère à soupe de matière grasse	7,25	65	0	7,24	0	12
Total	644,5	541,5	51,6	20,63	40,05	100



" Je n'ai pas beaucoup mangé... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Quiche Lorraine	150	539	28	39	17,5	89
Soda au cola (150 ml)	150	67	17	0	0	11
Total	300	606	45	39	17,5	100



Pour un apport énergétique comparable (600 Kcal) ...

" J'ai bien mangé... "



645 g

" Je n'ai pas beaucoup mangé... "



300 g

Pour un apport énergétique comparable (600 Kcal) ...

" J'ai bien mangé... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Tomates + 1 cuillère à soupe d'huile	107,25	84	3,5	7,54	0,8	14,3
Filet de cabillaud	100	97	0	1	22	16,5
Sauce crème fraîche (15% MG) + ciboulette	30	49	0,9	4,5	0,6	8,4
Riz blanc	150	178,5	39,5	0,3	3,5	30,5
Haricots verts	150	36	7	0,3	3,5	6,2
1 cuillère à soupe de matière grasse	7,25	65	0	7,24	0	11,1
Salade de fruits frais	150	77,2	16	0,8	1,5	13
Total	694,5	586,7	66,9	21,7	31,9	100



" Je n'ai pas beaucoup mangé... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Pain blanc (2 tartines)	50	135	28	0,5	4	21,6
Emmenthal	30	113	0	8,5	9	18
Roquefort	30	111	0	10	5,5	17,8
Camembert	30	85	0	6,5	6,5	13,6
Crème au chocolat	125	181	26	6	6	29
Total	265	625	54	31,5	31	100



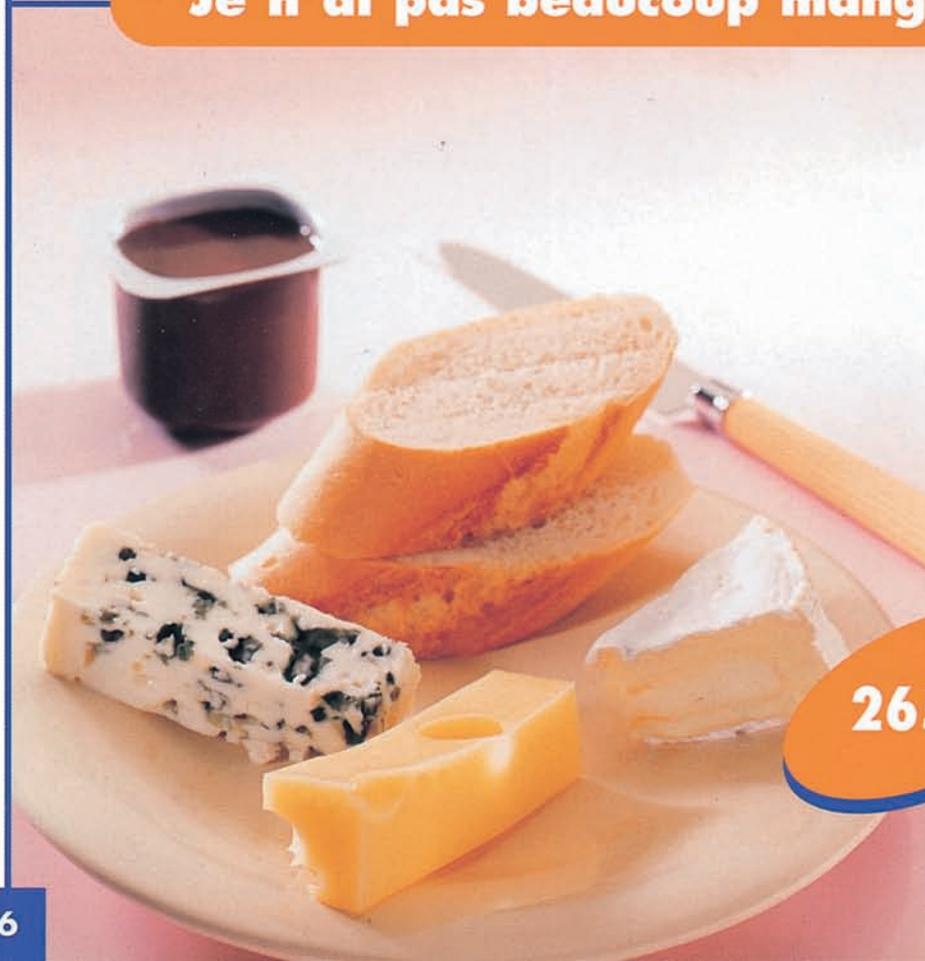
Pour un apport énergétique comparable (600 Kcal) ...

" J'ai bien mangé... "



695 g

" Je n'ai pas beaucoup mangé... "



265 g

Pour un apport énergétique comparable (300 Kcal) ...

" Un goûter prévu... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Orange	150	63	13	0,3	1,5	19,5
Fromage blanc	200	160	7,2	6,8	16,6	49,5
1 cuillère à café de sucre	5	20	5	0	0	6,2
1 barre de chocolat noir	15	80	8,5	4,2	0,7	24,8
Total	370	323	33,7	11,3	18,8	100



" Un grignotage sur le pouce... "

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	% de l'apport énergétique total
Barre chocolatée	60	265	40,5	10,5	2	100



Pour un apport énergétique comparable (300 Kcal) ...

" Un goûter prévu... "



370 g

" Un grignotage sur le pouce... "



60 g

Pour un apport équivalent de 174 Kcal...

Produits Céréaliers et Féculents

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)
Pommes de terre (3 de la taille d'un œuf)	150	174	24	6,9	4,5
Semoule cuite	149	174	35	0,6	6,2
Pâtes cuites	147	174	32,7	1,8	5,9
Riz blanc cuit	146	174	38,4	0,3	3,3
Haricots blancs cuits	170	174	28,7	0,8	11,9
Lentilles cuites	195	174	24,6	0,9	16
Pain blanc	64	174	35,9	0,6	5,1



Produits Céréaliers et Féculents

Pour un apport
équivalent de 174 Kcal...

150 g



149 g



147 g



146 g



170 g



195 g



64 g

Pour un apport équivalent de 251 Kcal...

Viandes et Poissons

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)
Steak haché de bœuf (15% MG)	100	251	0	18	22
Cabillaud	314	251	0	2,8	56,5
Poulet rôti sans peau	156	251	0	9,7	41
Saumon frais	139	251	0	14,9	29



Viandes et Poissons

Pour un apport
équivalent de 251 Kcal...



100 g



314 g



156 g



139 g

Pour un apport équivalent de 85 Kcal...

Fromages

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)
Camembert (45% MG)	30	85	0	6,6	6,3
Emmenthal	22	85	0	6,3	6,5
Roquefort	23	85	0	7,6	4,3
Mimolette	25	85	0	4	6,4
Fromage frais (pâte à tartiner)	38,5	85	1,3	7,3	3,5
Chèvre frais	107	85	1,6	6,6	5



Fromages

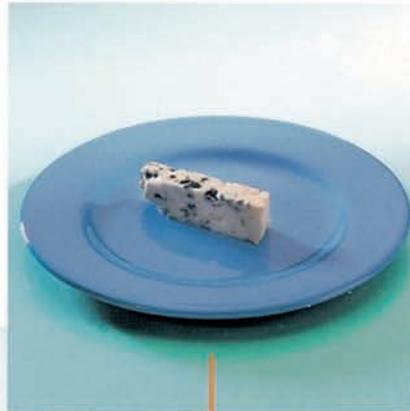
Pour un apport équivalent de 85 Kcal...



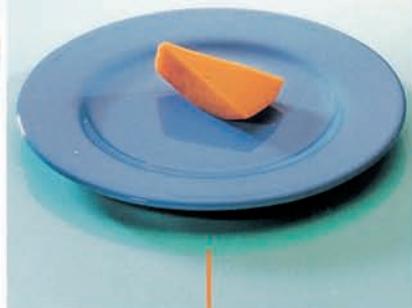
30 g



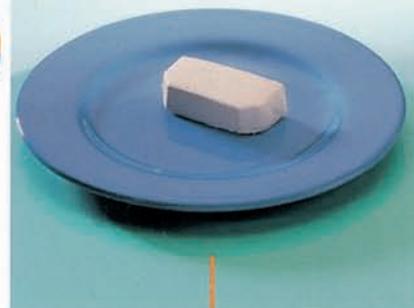
22 g



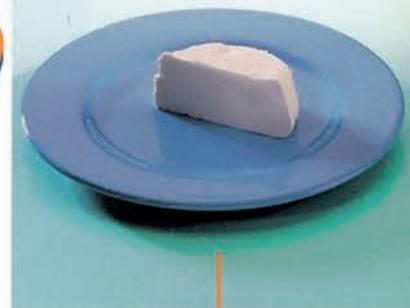
23 g



25 g



38 g



107 g

Pour une cuillère à soupe ou une cuillère à café...

Corps Gras

Nom de l'aliment	Poids de la portion (g)	Energie (Kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protides (g)
Huile 1 cuillère à soupe	7,25	65	0	7,24	traces
Beurre 1 cuillère à soupe	15	113	0,08	12,4	0,1
Crème fraîche (15% MG) 1 cuillère à soupe	15	24	0,45	2,25	0,3
Margarine 1 cuillère à soupe	10	75	0,04	8,2	0,01
Beurre 1 cuillère à café	8	60	0,05	6,6	0,04
Margarine 1 cuillère à café	5	37,5	0,005	4,1	traces



Corps Gras

Pour une cuillère à soupe
OU une cuillère à café...

Huile



Beurre



Beurre



Crème
fraiche



Margarine



Margarine



Quelques définitions...

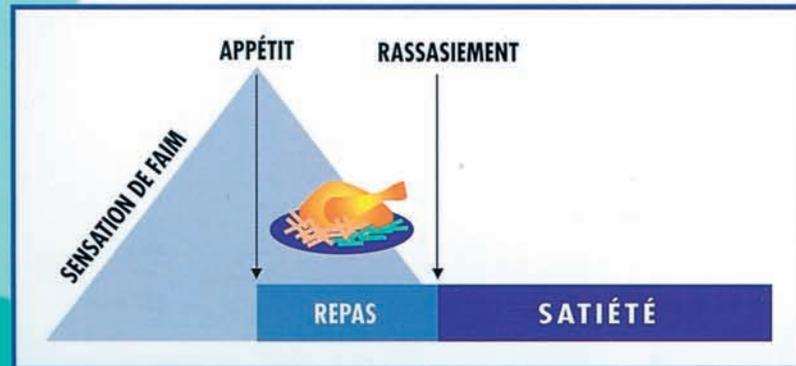
La faim : sensation, généralement désagréable, déclenchant la recherche de nourriture. La faim correspond au besoin physiologique de manger.

L'appétit : contrairement à la faim qui correspond à un besoin, l'appétit correspond plus à l'envie d'un aliment ou d'un groupe d'aliments particuliers. L'appétit est influencé par les qualités gustatives des aliments.

Le rassasiement : correspond à la réduction de la prise alimentaire conduisant à la fin du repas.

Le rassasiement est influencé par le remplissage de l'estomac et par des stimulations neuro-hormonales du système entérodigestif.

La satiété : correspond à la disparition de la sensation de faim après le repas conduisant à un état de bien-être.

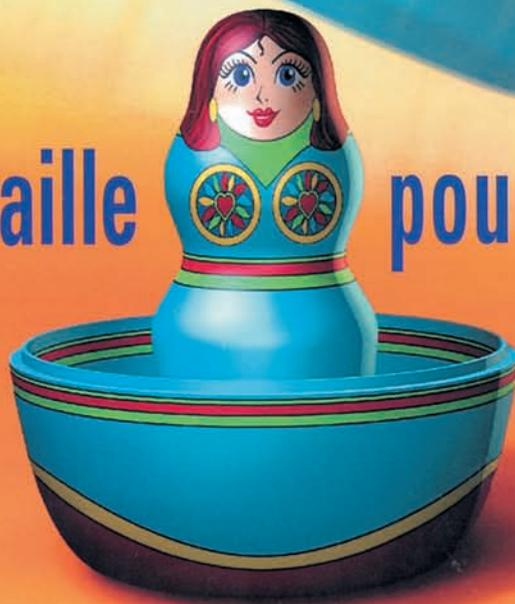


La faim et l'appétit constituent les phénomènes pré-ingestifs, le rassasiement et la satiété, les phénomènes post-ingestifs. Ils sont tous deux largement contrôlés par le système neuro-hormonal.

O B É S I T É



Une nouvelle taille pour vos patients



Déséquilibre chronique de la balance énergétique, **l'obésité** est influencée par la densité énergétique des aliments. La présentation des apports énergétiques pour 100 g d'aliments est une façon de l'illustrer mais ne permet pas réellement de visualiser de façon pratique les portions couramment consommées.

La **taille de la portion d'aliments** est un élément d'éducation fondamental pour la prise en charge de l'obésité. Les **signaux de rassasiement** sont en effet liés à un certain niveau de remplissage gastrique. Sortir de table sans être rassasié est le meilleur moyen de déstructurer les repas et conduire aux grignotages ou accès compulsifs.

Aider le patient à perdre du poids tout en limitant les frustrations et en conservant l'agréable sensation de satiété est un objectif de prise en charge à long terme.

Réduire la densité énergétique de l'alimentation est une façon d'y parvenir. L'objectif de ce document est de vous aider à sensibiliser le patient à ces notions. Visualiser la **taille des portions**, le **poids des aliments** ingérés et leur **apport calorique** respectif est une façon de matérialiser le concept abstrait de densité énergétique.

Différentes **situations courantes**, l'une à **faible** densité énergétique, l'autre à **forte densité énergétique**, sont illustrées dans ce document. En regard de chaque photographie de portion figurent le poids des aliments, la quantité totale ingérée ainsi que les apports en énergie et en macronutriments. Il est ainsi très facile de démontrer le piège classique de " l'impression de ne pas avoir beaucoup mangé " alors que l'on a bénéficié d'un apport énergétique conséquent.

La dernière partie du document est un **guide des portions** d'aliments habituellement conseillées. Les apports en féculents, viande, poisson, volaille et fromage sont ainsi présentés pour un apport calorique donné.

L'obtention d'une perte de poids à long terme nécessite d'apprendre au patient à assurer un contrôle de ses apports alimentaires tout en conservant une satiété correcte. L'objectif de ce guide est d'aider vos patients à y parvenir.