



PETITS PAS, GRANDS EFFETS

Comment de petits changements dans votre alimentation peuvent faire une grande différence !



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Nathalie Bello

- Nutritionniste chez Twist of Lemons
- Formatrice chez CGA (« Décrypter les étiquettes alimentaires »)
- Massages holistiques pour femmes



Au programme

- Découvrez comment de petits changements dans vos habitudes alimentaires peuvent vous apporter plus d'énergie, d'équilibre, une meilleure santé et un poids sain.
- Pas un régime strict, mais des conseils pratiques et une source d'inspiration pour un changement réel et durable - pas à pas, à votre rythme.



Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

Une alimentation saine n'est pas une liste rigide d'aliments 'bon' ou 'mauvais'.

C'est plutôt:

- Variété et équilibre : différentes couleurs, textures et saveurs
- Suffisamment de nutriments : fibres, vitamines, minéraux, protéines...
- Le moins possible d'aliments transformés, le plus possible d'aliments purs
- Écouter son corps et manger en pleine conscience et non par automatisme



Pourquoi les petits changements sont-ils si efficaces?

- Votre cerveau et votre corps apprécient les ajustements calmes et réalisables
- Moins drastique = moins de risque de rechute
- Vous avez le temps de sentir ce qui fonctionne vraiment pour vous
- Les changements lents s'installent plus profondément et restent plus longtemps.



Conseil : un choix sain par jour = 365 par an

Quelle est la meilleure façon d'aborder cela ?

-  **Faire des choix malins chaque jour à chaque repas**
 - Petit déjeuner
 - Lunch
 - Repas du soir
 - En-cas
-  **Des petits changements ('swaps') dans les produits de tous les jours**
 - Pain, yaourt, garnitures sur la tartine, granola/muesli, crackers...
-  **Décrypter les étiquettes alimentaires**
 - Reconnaître en quelques secondes les choix plus sains pendant vos courses

LE POUVOIR D'UN PETIT DEJEUNER SAIN

Un petit-déjeuner sain donne à votre corps et à votre cerveau l'**énergie** dont ils ont besoin pour commencer la journée en force.

Pourquoi est-ce si important de déjeuner?

- Stabilise le taux de sucre dans le sang et évite les baisses d'énergie plus tard dans la journée
- Aide à réduire les envies de grignotage et de sucre
- Préviens les excès alimentaires dans l'après-midi ou en soirée
- Favorise la concentration



Boosters d'énergie au petit déjeuner

Combinaison idéale:

- Céréales complètes (flocons d'avoine, pain complet)
- Protéines (yaourt, œufs, pâte de noix)
- Graisses saines (noix, graines, avocat, yaourt entier)



Cette combinaison garantit une satiété prolongée, prévient les pics et chutes d'énergie et favorise la concentration durant toute la matinée.

Un petit déjeuner équilibré est le meilleur investissement de votre journée.

Le pain, petits détails, grandes différences

Petit swap :

- Remplacer le pain blanc par du pain complet, d'épeautre ou d'avoine => plus de fibres, de vitamines et de minéraux

Ce qu'il faut savoir pour choisir :

- Le terme 'multicéréales' semble sain mais n'est pas automatiquement synonyme de 'farine complète'.
- Choisissez un pain dont le premier ingrédient est 'farine complète'.
- Un pain riche en fibres rassasie plus longtemps et stabilise le taux de sucre dans le sang.





COLRUYT

Colruyt Pain complet 800 g

Pain

800 g

Ingrédients

Farine intégrale de BLÉ, eau, levure, sel, gluten de BLÉ, farine de BLÉ, lactosérum en poudre (contient du LAIT), farine de BLÉ malté, émulsifiants (E472e, E481), dextrose, huiles végétales (colza, navette), levain de BLÉ en poudre, arôme, agent de traitement de la farine (E300), antioxydant (E300), arôme. Décoration: son d'AVOINE.

Origine: Belgique.

Conserver au sec et à l'abri de la chaleur. Bien refermer l'emballage après ouverture.



BONI SELECTION BIO

Boni Selection Bio Crackers aux 3 graines cuits au four 8 pièces 200 g

Crackers aux graines de tournesol, de sésame et de lin, cuits au four

200 g

Ingrédients

Farine complète de BLE*, 10 % graines de tournesol*, 9 % graines de SESAME*, 7 % graines de lin*, huile d'olive vierge extra*, levure, flocons d'AVOINE*, farine de BLE*, sel marin, malt d'ORGE en poudre*, agent de traitement de la farine (E300), farine de BLE malté** = d'origine biologique.

Conserver au sec et à l'abri de la chaleur. Après ouverture, garder dans une boîte fermée.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Céréales et granola/muesli

Les céréales du petit-déjeuner et les granolas peuvent sembler sains, mais contiennent souvent beaucoup de sucres ajoutés.

Petit swap :

- Remplacer les céréales sucrées par des flocons d'avoine ou du granola non sucré
- Opter si possible pour le granola maison
- Pour le granola acheté en magasin, vérifier la liste des ingrédients et le tableau des valeurs nutritionnelles.

Un choix judicieux :

- Moins de sucre et plus de contrôle sur les ingrédients
- Les flocons d'avoine contiennent des glucides lents et beaucoup de fibres
- Ajouter noix/graines, cannelle ou fruits frais pour plus de saveur et une meilleure satiété.





BAMBOO GOODNESS

350 g

BAMBOO GOODNESS - GRANOLA - CARAMELISED ALMONDS & PECANS - 350g

Mélange de flocons d'avoine grillés avec des amandes et des noix de pecans caramélisées.

Ingrédients

Flocons d'avoine, graines de tournesol, huile de tournesol, sirop d'érable, amandes (6%), chips de coco, graines de potiron, noix de pécan (3%), épices, fleur de sel.

Conserver à température ambiante, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Pas préparé

Valeur nutritive moyenne par 100g

Énergie kJ	Énergie kcal	Total graisses	Graisses saturées	Total glucides	Sucres
1952 kJ	468 kcal	27.4 g	5.6 g	40 g	5.8 g
Fibres alimentaires	Protéines	Sel			
8.1 g	10.9 g	0.22 g			

*Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Yaourt : le choix malin

De nombreux yaourts contiennent des sucres cachés, en particulier les variantes aromatisées aux fruits.

Petit swap :

- Remplacer les yaourts sucrés par des yaourts nature ou du yaourt grec ou Skyr accompagnés de fruits frais.

Alternative :

- Yaourt végétal à base de soja ou de noix de coco, de préférence non sucré

Conseil 'étiquette' :

- Moins de 5 g de sucre par 100 g est une bonne directive
- En ajoutant vos propres fruits ou noix, vous déterminez vous-même le goût ET la valeur nutritionnelle.





Pâtes à tartiner à base de noix : une alternative saine aux garnitures sucrées

Petit swap :

- Remplacer la pâte à tartiner au chocolat ou spéculoos par de la pâte à tartiner 100 % noix (amandes, noix de cajou, beurre de cacahuète)
- Riche en graisses saines, en protéines et en fibres

Conseil ‘étiquette’ :

- Choisir des versions sans sucre, huile ou sel ajoutés (par ex. 100% beurre de cacahuète)

Astuce :

- Combiner avec du pain ou des crackers complets pour un petit déjeuner ou un en-cas nourrissant
- 1 cuillère à soupe = ± 100 kcal → étaler en fine couche, combiner avec des fruits tels que des tranches de banane ou de pomme.





CALVÉ

3PM CLV PEANBUT COARSE 350G JAR DB NL CU

Beurre de cacahuète

350 g

Ingrédients

Ingrédients : CACAHUÈTE 100%. Peut contenir amande, noisette, noyer, noix de cajou, des noix de pécan, noix du Brésil, pistache,

Emballage: 23 portions par emballage

Garder au frais dans l'obscurité et au sec.



BONI SELECTION

Boni Selection Beurre de cacahuètes creamy 350 g

Beurre de cacahuètes

350 g

Ingrédients

90 % cacahuètes (ARACHIDES), huile de tournesol, dextrose, graisse de palme totalement hydrogénée, sel.

Emballage: 12 portions par emballage

Conserver au sec et à l'abri de la chaleur.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Garnitures saines: des saveurs pures, sans artifices

Petits swaps :

- Hummus, avocat, tartinades de légumes
- Œufs, saumon fumé, blanc de poulet
- Pâtes à tartiner à base de noix sans additifs
- Toppings divers : tranches de concombre, tomate, germes, roquette...
- Le fromage est tout à fait possible, mais tenez compte de la taille des portions et de la fréquence de consommation.

On évite ainsi :

- Les sucres cachés dans les produits à tartiner comme le choco, le miel, la confiture, etc.)
- Les graisses saturées et conservateurs dans les charcuteries hautement transformées



LUNCH POUR UN REGAIN D'ENERGIE

- Un lunch sain permet d'éviter les baisses d'énergie dans l'après-midi grâce à une glycémie stable.
- Qualité plutôt que quantité : un lunch léger mais nourrissant donne de l'énergie, pas de 'coups de mou' dans l'après-midi.
- Un meilleur métabolisme : consommer des repas nourrissants à heures fixes favorise le métabolisme / la combustion des graisses.
- Manger, c'est aussi prendre soin de soi : s'accorder une pause et manger en pleine conscience.



Boosters d'énergie au lunch

- **Protéines + fibres = un duo puissant**

- Les protéines procurent une satiété durable et favorisent la récupération musculaire.
→ Poulet, œuf, légumineuses, cottage cheese, Skyr, ...
- Les fibres procurent une satiété durable et une bonne digestion.
→ Pain ou wraps complets, légumes, légumineuses, noix, ...

- **Des graisses saines**

- Maintiennent une glycémie stable et donnent une sensation de satiété
→ Avocat, pâtes à tartiner aux noix sans sucres ajoutés, huile d'olive, noix et graines, ...

- **Exemples de combinaisons riches en énergie**

- Wrap au blé complet avec houmous, légumes grillés et poulet
- Tartine à l'épeautre avec avocat, œuf et roquette
- Salade de lentilles avec feta et noix grillées
- Bol de soupe avec crackers au blé complet et un œuf



Pain & wraps : mieux choisir

- **Petits swaps :**

- Opter pour du pain, des crackers et des wraps complets plutôt que du pain blanc.
- Associer cela à des garnitures riches en protéines et à des légumes pour un meilleur équilibre.

- **Pourquoi ce choix?**

Le pain, crackers et wraps riches en fibres :

- Rassasient plus longtemps
- Procurent un bon transit
- Stabilisent la glycémie



POCO LOCO

Poco Loco Tortillas de farine de blé complet 370 g

Tortillas de farine de blé complet

370 g

Ingrédients

Ingrédients: farine de BLÉ complet (66 %), eau, stabilisants: E422, E466; huile de colza, poudres à lever: E450, E500; émulsifiant: E471; acidifiant: E296; conservateur: E282; farine de BLÉ malté, agent de traitement de la farine : E920.

Conserver à température ambiante. Après ouverture, consommer immédiatement ou les conserver max. 3 jours couvertes dans le frigidaire.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Des garnitures avec une valeur ajoutée

- **Petits swaps :**

- Hummus, guacamole, tartinades de légumes, œuf dur, blanc de poulet, cottage cheese...
- Tartinades maison : par exemple lentilles-tomates, betterave, poivrons grillés

- **Garniture sucrée? Optez pour :**

- Beurre de cacahuète ou pâte de noix (100% noix), éventuellement avec une banane
- Fine couche de confiture sans sucre ajouté





colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

POURQUOI UN SOUPER SAIN?

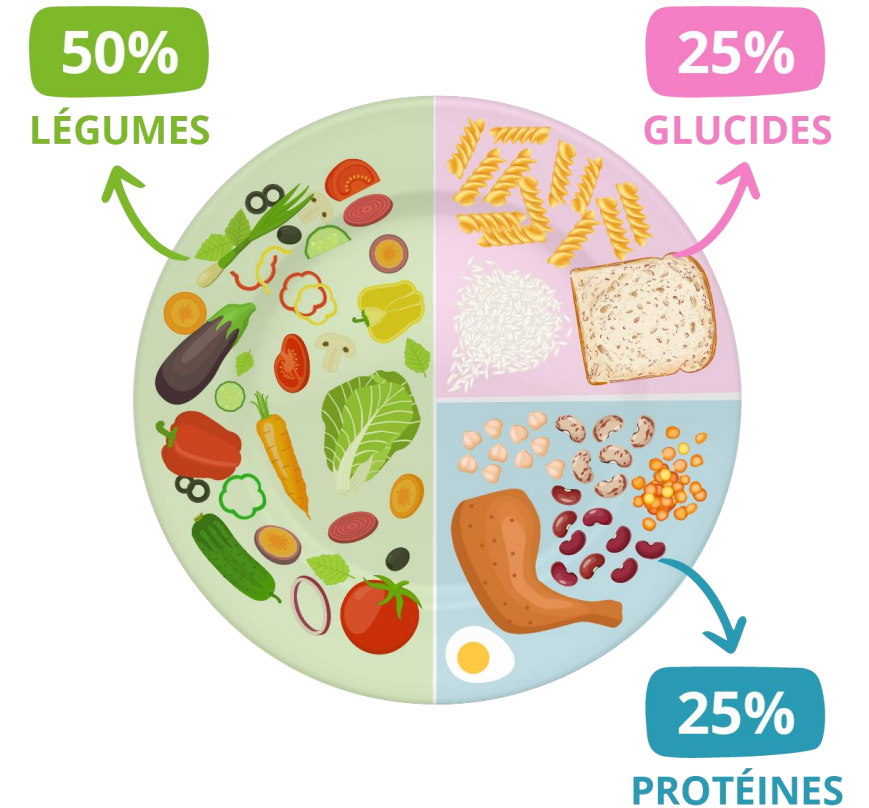
- **Prévient les envies de grignotage**
Moins d'envie de grignoter des aliments malsains en soirée.
- **Digestion fluide**
Une alimentation légère mais nutritive permet à l'organisme de passer une bonne nuit.
- **Compléter les apports de la journée**
Le repas au cours duquel vous complétez facilement les nutriments importants.
- **Qualité avant quantité**
Pas trop, mais les bons choix pour la préparation au sommeil.



L'équilibre au souper

La combinaison idéale :

- $\frac{1}{2}$ de l'assiette = légumes (cuits à la vapeur, grillés, crus...)
- $\frac{1}{4}$ = glucides complets (quinoa, pâtes complètes, riz brun...), pdt, patates douces...
- $\frac{1}{4}$ = source de protéines (poulet, poisson, viande, légumineuses...).



Comment manger plus de légumes?

Commencer dès le petit déjeuner

- Smoothie avec épinards ou carottes
- Omelette avec tomate, poivron ou champignons



Lunch = 'moment légumes'

- Ajouter des crudités au pain
- Opter pour un wrap avec des légumes
- Accompagner le lunch d'une soupe ou d'une salade



Collation 'légumes'

- Carottes, tomates cerises, concombre avec houmous

Comment manger plus de légumes?

Souper : créatif avec les légumes

- Remplacer une partie des pâtes/riz par des courgettes, du riz au chou-fleur ou du riz au brocoli
- Privilégier les produits surgelés ou en bocaux : tout aussi bons pour la santé, se conservent plus longtemps et entraînent moins de gaspillage.

Commencer le repas par une soupe

Idéal pour une portion de légumes supplémentaire.

Essayer de consommer 2 types de légumes par repas pour atteindre facilement 300 g/jour.



Pâtes et riz : les swaps malins

Choisir des glucides à digestion lente

- Pâtes/riz blancs → pâtes/riz complets
- Plus de fibres = meilleures digestion et satiété
- Pâtes au quinoa ou aux lentilles = protéines végétales

Riz de chou-fleur ou de brocoli comme option légère et riche en fibres :

- Dans votre supermarché ou à mixer soi-même
- Base parfaite pour un wok, un curry ou un 'bowl'

Combiner intelligemment :

- Mélanger 50/50 avec du riz ou du couscous complets pour plus de volume et de plaisir
- Combiner avec une sauce à base de légumes et une source de protéines pour un repas complet



Sauces : des saveurs exquises sans matières grasses supplémentaires

Petits swaps :

- Sauce à la crème → remplacer par une sauce tomate avec des légumes grillés ou une sauce au yaourt avec des herbes fraîches
- Sauce au fromage -> remplacer par une sauce au chou-fleur
- Utiliser des légumes comme base : poivron, carotte, courgette, potiron...
- Ajouter de la saveur avec de l'ail, du citron, des épices
- Moins de graisses saturées = digestion plus fluide



Manger moins de viande plus facilement

Petits swaps :

- Moins de viande, plus de légumes
 - 100 g à 125 g de viande ou de poisson par personne
 - Currys, woks ou gratins bien rassasiants grâce aux légumes ou aux légumineuses
- Des 'swaps' végétariens tout simples (1 à 2 fois par semaine)
 - Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs) riches en fibres et en protéines végétales
 - Œufs avec des légumes (bon marché, rapide et nourrissant)
- Bon pour vous et pour la planète
 - Moins de graisses saturées et plus de variété dans votre menu
 - Réduction de votre empreinte carbone

Astuce : Commencez par 1 journée végétarienne/semaine et découvrez de nouvelles saveurs.

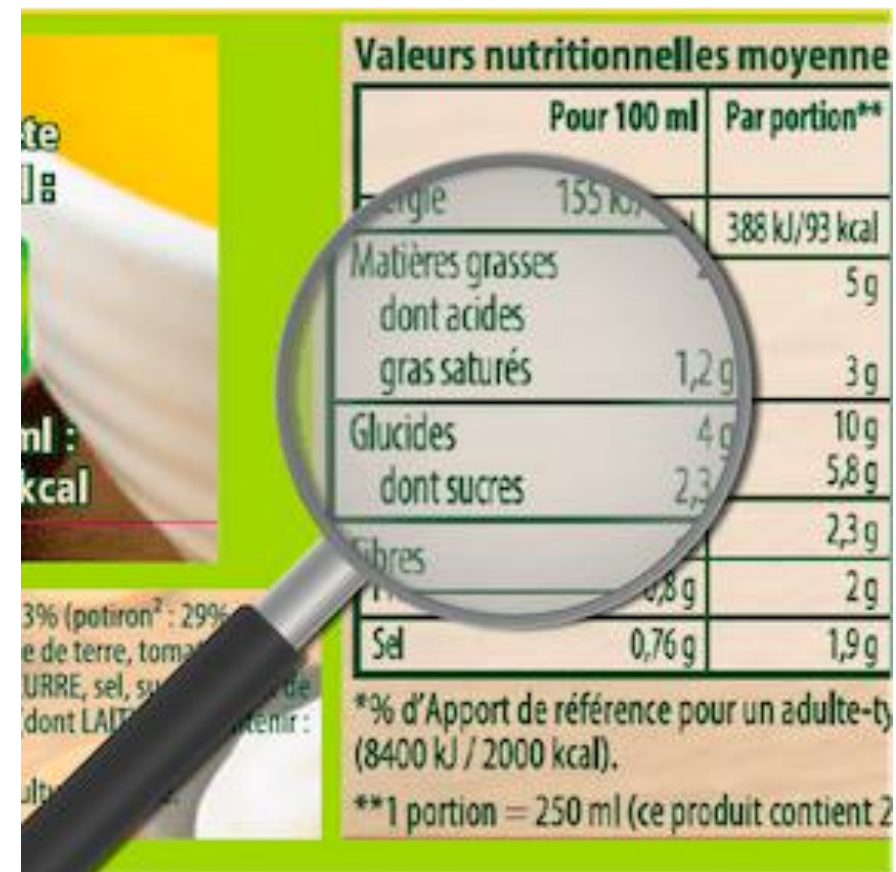


Lire les étiquettes : identifier en quelques secondes les choix plus sains en magasin

Points d'attention

- Liste d'ingrédients
- Tableau de valeurs nutritionnelles

Nutri-Score – A savoir !



The image shows a close-up of a food product label with a magnifying glass highlighting the 'Valeurs nutritionnelles moyennes' table. The table compares nutritional values per 100 ml and per portion (250 ml). The highlighted values are: Energy (155 kJ/36 kcal), Fat (5 g), Saturated fats (1.2 g), Carbohydrates (4 g), and Sugars (2.3 g).

Valeurs nutritionnelles moyennes		
	Pour 100 ml	Par portion**
Énergie	155 kJ / 36 kcal	388 kJ / 93 kcal
Matières grasses		5 g
dont acides gras saturés	1,2 g	3 g
Glucides	4 g	10 g
dont sucres	2,3 g	5,8 g
Fibres		2,3 g
	0,8 g	2 g
Sel	0,76 g	1,9 g

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
**1 portion = 250 ml (ce produit contient 2

Liste d'ingrédients

Ordre décroissant -> examiner principalement les 3-5 premiers composants



BONI SELECTION

1 kg

Boni Selection Croquettes de pommes de terre 1 kg - surgelé

Croquettes de pommes de terre, surgelées

Ingrédients

89 % pommes de terre, chapelure (farine de BLÉ, sel, levure), sel, farine de BLÉ, amidon de BLÉ, émulsifiant (E464), épices.

Conservez les produits surgelés dans un congélateur fermé, à une température inférieure à - 18 °C. Bien refermer l'emballage après chaque utilisation. Ne pas recongeler après décongélation.



COME A CASA

0.4 kg

Come a Casa Lasagna Salmone

Lasagne au saumon

Ingrédients

NOS INGRÉDIENTS: LAIT partiellement écrémé, SAUMON (11,5%), semoule de BLÉ dur, FROMAGE, épinards (4,5%), huile de colza, SAUMON fumé (2,5%) (SAUMON, sel, fumée), farine de froment (BLÉ), poireau, carottes, amidon modifié, ricotta (contient du LAIT), CÉLERI, vin blanc, concentré de tomates, arômes (contient CRUSTACÉS, POISSONS, LAIT, BLÉ), OEUFS d'élevage au sol, sel, CRÈME, fécule, épices, ail en poudre. Malgré tout le soin que nous apportons à la préparation de ce produit, il est possible qu'il contienne des arêtes.

Conditionné sous atmosphère protectrice

Conservé à max. 7°C et à consommer jusqu'au: voir l'emballage supérieur.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Liste d'ingrédients

Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est!



PURNATUR
PUR NATUR YAOURT ENTIER NATURE 500G
PUR NATUR YAOURT ENTIER NATURE 500G

Ingrédients

YAOURT* entier aux ferments vivants*issus de l'agriculture biologique

Origine: BE



PURNATUR
Pur natur yaourt au grenade 500 g
yaourt bio entier au grenade

0.5 kg

Ingrédients

YAOURT* entier aux ferments vivants, grenade* 8,8%, sucre de canne*, épaississants: pectine, farine de graines de caroube*; jus de betterave rouge*, arôme naturel. * issus de l'agriculture biologique UE/non UE agriculture contrôle Certisys BE-BIO-01

Origine: BE



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Liste d'ingrédients

Les fabricants font de leur mieux pour dissimuler les quantités de sucres ajoutés en énumérant les différents sucres séparément sous un nom différent !



Biscuits aux céréales et aux pépites de chocolat, enrichis en calcium, magnésium et fer.

Ingrédients

Ingrédients : Céréales 73,8 % [farine de BLÉ 46,8 %, céréales complètes 27 % (flocons d'AVOINE 11,9 %, gruau d'AVOINE 5,8 %, farine complète de SEIGLE 3,8 %, farine complète de BLÉ 3,5 %, farine complète d'épeautre (BLÉ) 1 %, farine complète d'ORGE 1 %)], sucre, huile de colza, pépites de chocolat 5 % [sucre, pâte de cacao, graisses végétales (palme et karité en proportions variables), dextrose, beurre de cacao, émulsifiant (lécithines de SOJA)], agent de charge (polydextrose), poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium, diphosphates), amidon de BLÉ, minéraux (carbonate de calcium, carbonate de magnésium, fer élémentaire), sel, arômes, LAIT écrémé en poudre, émulsifiants (E472e, lécithines de SOJA). PEUT CONTENIR ŒUF, FRUITS À COQUE, SÉSAME.

Tableau des valeurs nutritionnelles



Valeur nutritive moyenne par 100g

Énergie kJ

598 kJ

Énergie kcal

143 kcal

Total graisses

7.6 g

Graisses saturées

2.4 g

Total glucides

9.4 g

Sucres

2.2 g

Fibres alimentaires

1.5 g

Protéines

8.5 g

Sel

0.75 g



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

Tableau des valeurs nutritionnelles

Tableau des valeurs nutritionnelles			
	Pour 100 g	Par portion (12,5 g)	% par portion* (12,5 g)
Énergie	1819 kj 433 kcal	227 kj 54 kcal	3 %
Matières grasses	14 g	1,8 g	3 %
dont acides gras saturés	3,6 g	0,5 g	2 %
Glucides***	65 g	8,1 g	3 %
dont sucres	26 g	3,3 g	4 %
dont amidon	38 g	4,8 g	
Fibres alimentaires	6,9 g	0,9 g	
Protéines	7,7 g	1,0 g	2 %
Sel	0,59 g	0,07 g	1 %

Tableau des valeurs nutritionnelles – ce qui m'intéresse

- Non pas les Kcal
- La teneur en sucre
 - Faible teneur en sucre = <5gr/100g
 - Max. 10% de vos calories quotidiennes
 - Max. 50 gr. de sucre par jour pour les femmes et 62 gr. pour les hommes
- Les graisses saturées (qui saturent nos artères)
 - Aussi faibles que possible par rapport aux graisses totales
 - Max. 10% de vos calories quotidiennes
 - Max. 22 gr. de graisses saturées pour une femme moyenne et max. 28 gr. pour un homme moyen
- Haute teneur en fibres
 - Entre 30 et 40 gr. de fibres alimentaires par jour
- Haute teneur en protéines
 - Apport journalier recommandé en protéines : 1 g à 1,5g/kg de poids corporel
- Sel : max 6gr./jour



Nutri-Score – A savoir!

- Évaluation globale de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire.
- Se compose d'une couleur et d'une lettre. Cette combinaison indique quels aliments d'un groupe de produits donné sont plus sains que les autres.
- Prend en compte à la fois les 'paramètres favorables' (fibres, protéines, fruits et noix) et les 'paramètres à limiter' (kcal, acides gras saturés, sucres et sel).



Nutri-Score – A savoir!

Comparer **UNIQUEMENT** les produits de la même catégorie



Nutri-Score – A savoir!

Comparer **UNIQUEMENT** les produits de la même catégorie



MERCI POUR VOTRE ATTENTION



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy