




Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.


Manger et boire de manière équilibrée selon les 10 règles de la DGE

Manger et boire de manière équilibrée aide à rester en bonne santé, soutient la performance et le bien-être. La DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Association Allemande pour la Nutrition) vous montre avec les 10 règles suivantes, basées sur des connaissances scientifiques, comment vous nourrir de manière équilibrée.


1 Découvrez la variété alimentaire
Profitez de la diversité des aliments et mangez de manière variée. Choisissez des aliments d'origine surtout végétale.

 Aucun aliment ne contient à lui seul tous les éléments nutritifs possibles. Plus vous mangez varié, plus vous évitez le risque de vous nourrir de manière déséquilibrée.

2 Légumes et fruits – mangez-en »5 par jour«
Savourez au moins 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour. Les légumes secs comme les lentilles, les pois chiches et les haricots en font aussi bien partie que les fruits à coque non salés comme les noix, noisettes etc.


 Quand vous savourez des légumes et des fruits, vous offrez à votre corps des éléments nutritifs, des fibres alimentaires ainsi que des substances végétales secondaires et vous vous sentez rassasié. Réduisez le risque de maladies cardio-vasculaires et d'autres maladies en mangeant des légumes et des fruits.

3 Choisissez des produits à céréales complètes
Quand il s'agit de produits à base de céréales comme le pain, les pâtes, le riz et la farine, la version complète est le meilleur choix pour votre santé.


 Les aliments à base de céréales complètes vous rassasieront plus longtemps et contiennent plus d'éléments nutritifs que les produits à base de farine blanche. Les fibres alimentaires dans les céréales complètes réduisent le risque de diabète type II, de

troubles du métabolisme lipide, de cancer du côlon et de maladies cardio-vasculaires.


4 Complétez votre alimentation avec des produits d'origine animale
Mangez et buvez des produits laitiers comme du lait, du yaourt et du fromage quotidiennement, du poisson une à deux fois par semaine. Si vous mangez de la viande, n'en consommez pas plus de 300 g à 600 g par semaine.

 Le lait et les produits laitiers apportent des protéines facilement disponibles, de la vitamine B₂ et du calcium. Les poissons de mer vous apportent de l'iode, les poissons gras sont riches en acides gras oméga-3 importants. La viande contient du fer facilement disponible ainsi que du sélénium et du zinc. Par contre, la viande et les charcuteries contiennent souvent aussi des ingrédients malsains.

5 Utilisez les graisses dont votre santé bénéficiera
Choisissez les huiles végétales comme par exemple l'huile de colza et ses matières grasses à tartiner. Évitez les graisses cachées. La graisse aime se cacher dans les aliments transformés comme les charcuteries, les pâtisseries, les sucreries, la restauration rapide et les plats préparés.


 Les huiles végétales apportent, comme toutes les graisses, beaucoup de calories. De l'autre côté, elles vous apportent aussi des acides gras essentiels et de la vitamine E.

6 Évitez trop de sucre et trop de sel
Les boissons et aliments avec du sucre ajouté ne sont pas conseillés. Essayez de les éviter et utilisez le sucre de manière modérée. Réduisez le sel et évitez les aliments trop salés. À la place, assaisonnez avec des herbes et d'autres épices, soyez créatives!


 Les boissons et les aliments avec du sucre ajouté sont souvent peu nutritifs et contiennent des calories inutiles. En plus, le sucre augmente le risque de caries dentaires. Trop de sel dans la nourriture peut mener à

une tension surélevée. Ne mangez pas plus de 6 g de sel par jour. Quant au sel lui-même, préférez le iodé et fluoré.


7 Buvez de l'eau
Buvez à peu près 1,5 litres par jour. Préférez l'eau ou d'autres boissons sans calories comme des thés ou des infusions sans sucre. Les boissons avec du sucre ajouté et les boissons alcooliques ne sont pas conseillées.

 Votre corps a besoin de liquide sous forme d'eau. Les boissons avec du sucre ajouté sont souvent peu nutritives et contiennent des calories inutiles. La consommation de ces boissons peut mener au surpoids et au diabète type II. Les boissons alcooliques sont également riches en calories. En plus, l'alcool favorise la formation de cancer et mène à d'autres risques de santé.


8 Préparez vos repas avec précaution
Cuisinez les aliments aussi longtemps que nécessaire et aussi brièvement que possible, avec peu d'eau et peu de matières grasses. Évitez de brûler les aliments lors de les rôtir, griller, faire cuire au four ou de les frire.

 Une préparation avec précaution conserve le goût naturel de l'aliment et préserve les éléments nutritifs. Les parties brûlées contiennent des substances nocives.

9 Mangez attentivement et dégustez
Faites une vraie pause pour vos repas et prenez votre temps pour manger.

 Mangez lentement et attentivement, cela augmentera le sentiment d'être rassasié et votre plaisir de manger.

10 Veillez à votre poids et restez en mouvement
L'alimentation équilibrée et l'activité physique vont de pair. Ce ne sont pas seulement les activités sportives régulières qui comptent mais aussi l'exercice quotidien comme marcher ou se déplacer à bicyclette.

 30 min à 60 min d'exercice modéré par jour contribuent à une bonne santé et vous aident à contrôler votre poids.

plus d'informations à
www.dge.de/10regeln