

5 clés #BonMiam pour manger mieux !

KIT ALIMENTATION

15-25 ANS



Pourquoi ce kit ?



Ce kit a été conçu pour t'aider à mieux manger notamment le midi, même si tu as peu de temps, de matériel ou de budget.

- Alimentation équilibrée ?
- Astuces courses : bons produits à petits prix
- Conseils cuisine et bons plans
- Recherche sur internet et les réseaux sociaux



Découvrir la campagne
#BonMiam



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



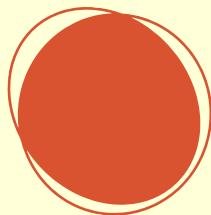
Cofinancé par
l'Union européenne



Il fait partie de la campagne #BonMiam, créée par le Centre Léon Bérard avec des jeunes apprenants de la SEPR (Lycée professionnel et CFA à Lyon), grâce au soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du Pass'Région.



C'est quoi une alimentation équilibrée ?



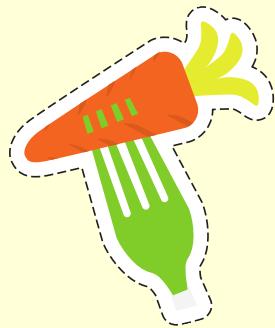
Elle répond à tous les besoins de ton corps : elle est donc adaptée à ton âge, ton état de santé et ton niveau d'activité physique.

mais aussi

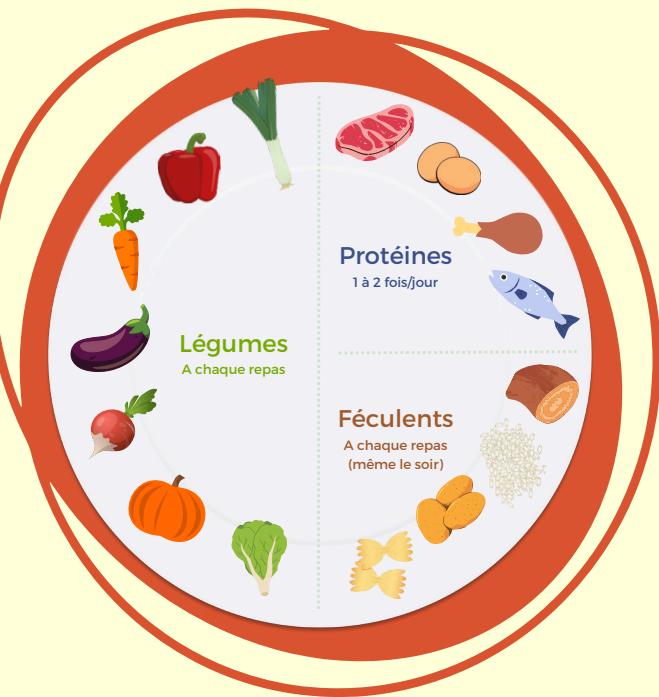
- Diversifiée = avec toutes les familles d'aliments
- Variée = pas les mêmes aliments tous les jours
- Bonne pour ton corps et ton mental !

L'alimentation est aussi influencée par de nombreux facteurs : nos plaisirs et émotions, notre identité, notre culture, nos habitudes, notre environnement...





C'est quoi une alimentation équilibrée ?



Voici une assiette équilibrée !

Si tu souhaites en apprendre plus, tu peux consulter le livre Miam!



Tu pourras aussi trouver des recettes faites par les jeunes et pour les jeunes, faciles et gourmandes, avec quelques conseils pour équilibrer ton repas.



1



Courses : optimiser son panier et son budget



L'essentiel est de bien s'organiser avant d'aller faire les courses pour n'acheter que le nécessaire et éviter le gaspillage !

Vérifie ce qu'il te reste dans tes placards, ton frigo et les dates affichées sur les produits.

Adapte tes menus selon ton emploi du temps de la semaine, du lieu et du temps des repas...

Pense à acheter des aliments de base : pâtes, riz, légumes surgelés ou en conserve, légumineuses, œufs...

Prépare une liste de courses précise, si possible le ventre plein pour éviter les craquages !

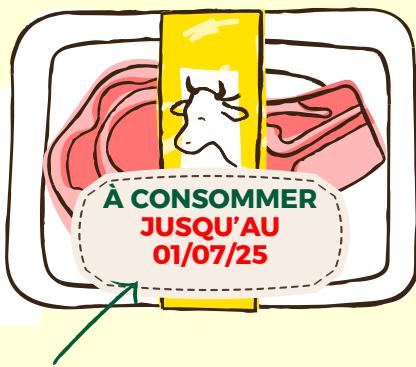


Courses : optimiser son panier et son budget

Fais attention aux dates des produits emballés !

Date Limite de Consommation

ATTENTION
Après la date,
l'aliment est
périmé et ne doit
pas être mangé.



Avant la date = OK

Après la date = à jeter

Date de Durabilité Minimale

Après la date,
l'aliment peut encore
être bon, il peut juste
perdre un peu de
goût, de texture ou
de couleur.



Emballage + apparence + odeur
conformes au produit = OK
Sinon = ne pas prendre de
risque, à jeter dans le doute





Courses : bien choisir les produits en rayon



Fruits et légumes frais

Privilégie ceux de saison, ils sont meilleurs et moins chers !



Consulte la liste p. 38-40



Conserves et surgelés non cuisinés

Bonne alternative pour les fruits et légumes hors saison ! Peu transformés, ils gardent leurs qualités nutritionnelles et sans additif :)

ATTENTION

Dans un freezer, les surgelés se gardent \ominus longtemps qu'au congélateur. La durée dépend du nombre d'étoiles

1★ = 2-3 jours

2★ = 1-4 semaines

3★ = jusqu'à 1 an



Fruits à coque, légumineuses, céréales

Ils peuvent paraître chers au kilo, mais sont très nutritifs : bon rapport prix/calorie, tout comme le lait ou les œufs !

2



Courses : bien choisir les produits en rayon

Compare la qualité des produits emballés !

Etiquette

Tableau nutritionnel	Tel que vendu pour 100 g / 100 ml	Tel que vendu par portion (132 g)
Énergie	512 kJ (122 kcal)	676 kJ (161 kcal)
Matières grasses	2,7 g	3,56 g
Acides gras saturés	0,3 g	0,396 g
Glucides	15 g	19,8 g
Sucres	0,5 g	0,66 g
Fibres alimentaires	5,5 g	7,26 g
Protéines	6,7 g	8,84 g
Sel	0,41 g	0,541 g

Regarde les valeurs nutritionnelles "pour 100g/100mL"

↑ Protéines, fibres

↓ Acides gras saturés, sucres, sel

Nutri-Score



Privilégie les produits avec le meilleur score (A ou B) !

S'il n'est pas affiché, tu peux vérifier sur [Open Food Fact](#).

CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER
LEON
BERARD

Allégations

Favorise les produits avec les mentions "Sans sucres ajoutés" "Sans nitrite" "-X% de sucre/gras/sel"

ATTENTION

Vérifie qu'il n'y a pas d'additif en remplacement : édulcorant / faux sucre, texturant, épaississant...



2



Courses : bien choisir les produits en rayon

Identifie et limite les aliments ultra-transformés !

Liste d'ingrédients

Spécialité de Pommes-Passion sans sucres ajoutés.

Ingrédients : Purée de pommes 87,6%, purée de passion 12%, arômes naturels, antioxydant: acide ascorbique.

Contient les sucres naturellement présents dans les fruits.

- Privilégie les listes courtes : pas plus de 5 ingrédients + eau, avec des ingrédients simples et connus.
- Le premier ingrédient ne devrait pas être : sucre, huile ou beurre.

NOVA

Consulte le score NOVA des produits sur [Open Food Fact](#)



- 1 : peu ou pas transformé
- 2 : ingrédients culinaires
- 3 : transformé
- 4 : ultra-transformé ↗ à limiter autant que possible



3

Manger à petit prix

Astuces pour acheter des bons produits moins chers !

Dans les commerces

Compare les prix dans les magasins près de chez toi.



Achète des produits à "date courte" : moins chers et encore bons jusqu'à la date limite de consommation. Certains magasins proposent des bacs anti-gaspi à -50% ou plus !

Les applications anti-gaspillage

Phenix et TooGoodToGo proposent des paniers à prix réduits avec des invendus de restaurants, boulangeries, épiceries, supermarchés..

Graapz propose des paniers de fruits/légumes "moches" à bas prix.



3

Manger à petit prix



Grâce aux circuits courts, comme les marchés de producteurs ou les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), tu peux acheter des produits de saison et locaux, directement auprès des producteurs. Résultat : c'est plus frais, souvent moins cher, et plus écolo !

Il existe plein d'associations qui proposent des paniers de fruits et légumes locaux et même bios : La Ruche qui dit Oui, Jardins de Cocagne, Croc'éthic, Alterconso...

Tu peux aussi dégoter des produits invendus moins chers à la fin du marché !

Des ventes sont aussi possibles directement à la ferme :)



3

Manger à petit prix

Autres bons plans malins, à la fois pour ton budget et pour l'environnement !

Les épiceries et cantines anti-gaspillage

- La Fourmi, épicerie lyonnaise, vend à petit prix des produits secs et d'entretien issus du déstockage (dates courtes, invendus, emballages abîmés). Il y a peut-être une épicerie anti-gaspi près de chez toi !
- Les Petites Cantines, réseau de cantines de quartiers présentes dans toute la région, proposent des repas participatifs à prix libre avec des produits de saison, bio et locaux ou les invendus.



Les jardins collectifs

Et si tu faisais pousser tes propres fruits et légumes ? C'est possible grâce aux jardins partagés où tu peux apprendre à jardiner et rencontrer du monde !



4

Cuisiner vite et bien



Des aides gratuites pour être à l'aise en cuisine !

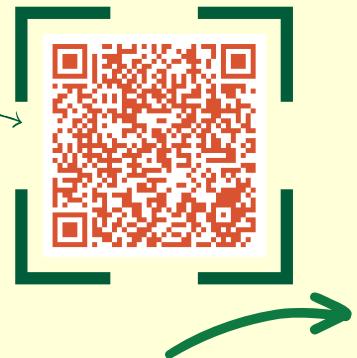
Les Escales Solidaires et d'autres associations proposent des ateliers de cuisine gratuits, ouverts à tous !

Les applications Jow, SaveEat et FrigoMagic t'aident à trouver des recettes avec ce que tu as chez toi.

Peu de matériel ? Il suffit de quelques ustensiles de base !

- Il existe plein de recettes au micro-ondes ou à la poêle : œufs cocotte, gratins, quiche, pizza, lasagnes...
- 1 cuillère + 1 verre = 1 balance pour doser plein d'ingrédients : eau, lait, sucre, farine, sel, riz, pâtes, lentilles...

Consulte les astuces
"avec ou sans matos"
p.42



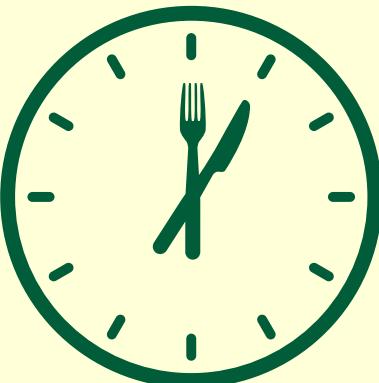


Cuisiner vite et bien

Gagne du temps en cuisine : les bons réflexes



Privilégie les aliments frais, en conserve ou surgelés plutôt que les aliments secs : 1 salade de pois chiches en conserve est + rapide qu'1 salade de pâtes !



Une bonne organisation est la clé de la réussite ! Opte pour le "batch cooking" = prépare plusieurs repas à l'avance en cuisinant tout d'un coup, pour gagner du temps toute la semaine !

ou alors

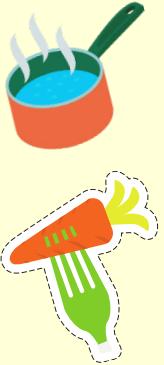


Anticipe les temps de trempage/cuisson pour les pâtes, le riz, les lentilles...



Cuisine en plus grande quantité pour avoir des restes pour les autres jours.





Cuisiner vite et bien

Idées de recettes rapides et saines

One-pot pasta !

Mets tous les ingrédients dans 1 seule casserole : pâtes, bouillon, petits pois et épinards en boîte, chèvre, oignon, épices...

Laisse mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et qu'il n'y ait plus de bouillon (15-20 min).

Variantes : tomates pelées, haricots rouges, champignons, carottes, fromage râpé...
à toi de composer !

Avec des légumes surgelés ou frais, ça marche aussi :) Adapte ces recettes avec ce que tu aimes ou trouves facilement !

Poêlée rapide

Fais revenir dans 1 poêle : pommes de terre, 2 boîtes de légumes (ex. haricots verts et champignons), ajoute du poulet ou des œufs pour plus de protéines.

Astuce : transforme le tout en omelette express !



4

Cuisiner vite et bien

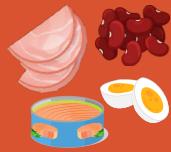
Tu peux aussi tester les recettes #BonMiam en wrap !



Les wraps, salades composées et les tartines peuvent aussi être des bonnes alternatives pour des repas froids express !



WRAP SALÉ



1 source de protéines animales ou végétales

+ SAUCE : HOUMOUS MAISON



1 boîte de pois chiches

Jus de citron

Ail

Huile d'olive





Cuisiner vite et bien

Tu peux aussi tester les recettes #BonMiam en boîte !

Un plat
chaud, rapide
et complet ?
Facile avec
quelques
boîtes de
conserve !

Taille des boîtes de conserve

S = petite boîte
de 100 à 200 g

M = boîte moyenne
> 200 g et < 350 g

L = grande boîte
> 350 g et < 500g

CHILI SIN CARNE (POUR 2 PERSONNES)

- = 1 boîte S de maïs
- + 1 boîte S ou 1/2 boîte M de haricots rouges
- + 1/2 boîte M d'haricots verts ou 1 boîte S de champignons
- + 1 boîte M de tomates pelées
- + 1 verre de riz

AVEC VIANDE

- + 1 steak haché à découper en morceaux

LASAGNES VÉGÉTARIENNES (POUR 2 PERSONNES)

- = 1 boîte M de chair de tomates
- + 1 boîte S de lentilles vertes
- + 1 oignon 1 gousse d'ail (1 petite carotte)
- + 150g de ricotta
- + 250g de feuilles de lasagnes



Fromage rapé



5

Recettes et infos santé : bien s'informer



Sur les réseaux sociaux et internet, vérifie toujours qui publie.



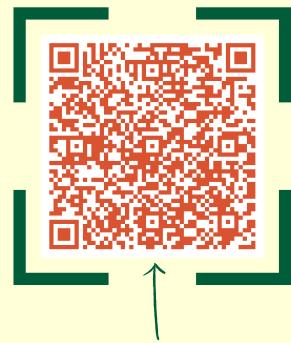
Les sources fiables conseillées par nos experts

Est-ce un expert, un professionnel de santé ou un organisme officiel ?

Pour vérifier l'identité de la personne ou de la structure : consulte la description sur le profil du compte qui publie. Sur un site, consulte la page avec les mentions légales.

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

 Santé publique France



RDV sur notre médiathèque pour découvrir notre sélection de sites, réseaux sociaux et applications Alimentation & Santé !



5

Recettes et infos santé : bien s'informer

Garde ton esprit critique et vérifie toujours le contenu publié.

Les sources citées sont-elles fiables et récentes ? Ce sont des études scientifiques ou des publications officielles ?



Un bon contenu est nuancé, objectif et bien argumenté !

Si ce n'est pas clair, vérifie les infos sur des sites fiables : MangerBouger.fr, Santé Publique France, l'ANSES, Cancer-environnement.fr...

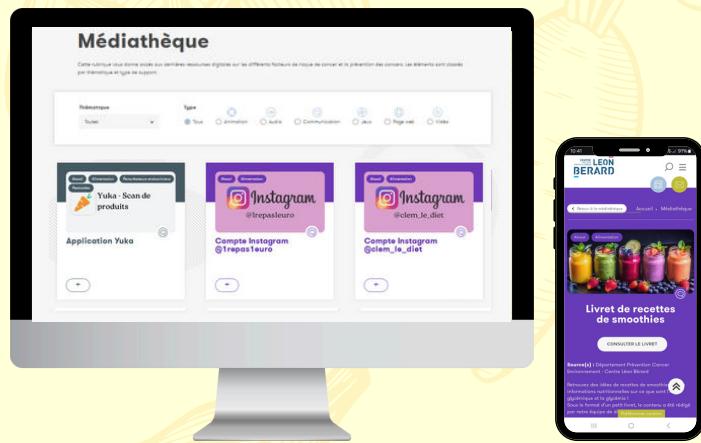
Méfie-toi

- des expressions extrêmes comme "toxique", "miracle", "super-aliment" ou trop simples sans référence
- des collaborations commerciales



Pour aller plus loin

RDV sur la médiathèque du portail **Cancer-environnement.fr**



Avec le soutien de



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Cofinancé par
l'Union européenne