

Les équivalences alimentaires

ALIMENTATION VARIÉE

Une équivalence alimentaire est le remplacement d'un aliment par un autre, à condition qu'ils aient des propriétés similaires d'un point de vue nutritionnel.

Des aliments équivalents peuvent appartenir au même groupe alimentaire, mais il existe des équivalences entre différents groupes.



Par exemple 10 grammes de fibres alimentaires sont contenus aussi bien dans 100 grammes de flocons d'avoine que dans 170 grammes de petits pois. Les équivalences permettent donc de manger de manière variée, tout en continuant à apporter les éléments essentiels à notre corps et en alternant les saveurs de nos repas.



100 g de flocons d'avoine
10 g de fibres



170 g de petits pois
10 g de fibres

Le choix des aliments dépend beaucoup de l'approvisionnement et des ressources financières, mais il est aussi fortement influencé par nos habitudes sociales, culturelles et religieuses. Et on ne peut pas non plus négliger que certains aliments consommés par les uns vont susciter le dégoût chez d'autres.

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

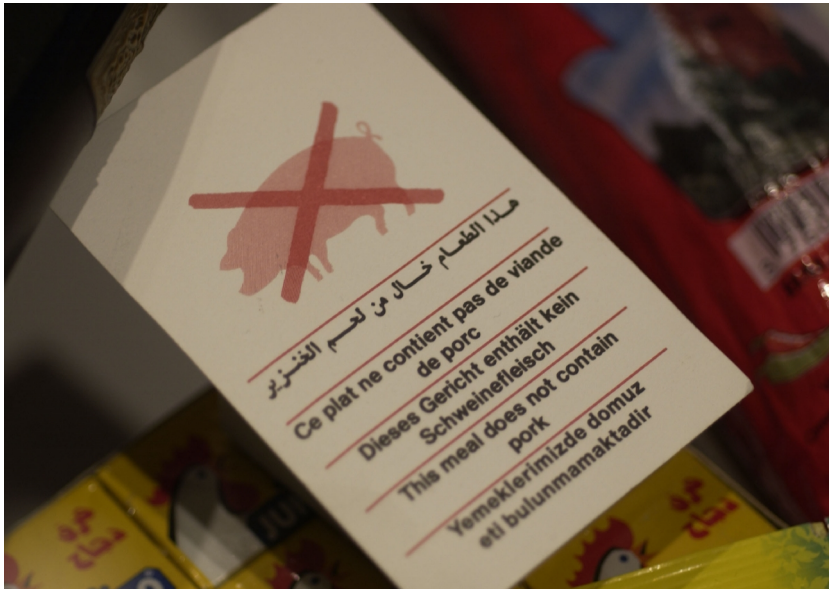
Les équivalences permettent de répondre à ces contraintes et de manger équilibré quels que soit les aliments à disposition, les interdits alimentaires ou les goûts de chacun. Imaginons par exemple que vous n'aimez pas certains fruits. Vous pouvez choisir entre une poignée d'abricots ou de cerises ou encore $\frac{1}{4}$ de melon.



Tous vous apporteront une quantité de glucides environ équivalente.

alimentarium academy

On choisit ou l'on doit parfois éviter certains aliments. Il peut s'agir de ne pas manger de viande pour des raisons philosophiques, ou de ne pas consommer de porc pour une raison religieuse ou ne pas consommer d'arachide à cause d'une allergie alimentaire par exemple.



Si ces interdits ne sont pas trop nombreux, la variété des aliments auxquels nous avons accès devrait nous permettre de manger équilibré et à notre faim.