

COVID-19

Guide Alimentaire



**AVANT D'ALLER AU
SUPERMARCHÉ**



**MESURES PREVENTIVES
ET SECURITE
ALIMENTAIRE**



MANGEZ SAINEMENT



**CONSEILS POUR
ECONOMISER DE LA
NOURRITURE ET
DE L'ARGENT**



**FAITES DE L'EAU DU
ROBINET VOTRE
BOISSON PREFEREE**



**BONNE HUMEUR
AU MENU**



**CONSERVATION
DES ALIMENTS**



GOUTER EQUILIBRE



**LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH**
RESEARCH DEDICATED TO LIFE

LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH
NUTRITION AND HEALTH RESEARCH GROUP
Hanen Samouda, Sofia Sosa Fernandez Del
Campo, Alex Brito, Mohammed Iddir, Giulia
Dingeo, Bernadette Leners, Torsten Bohn

COMMUNICATION OFFICER,
DEPARTMENT OF POPULATION HEALTH
Sandrine Lavallo



Association
Nationale
des Diététiciens
du Luxembourg

**ASSOCIATION NATIONALE DES
DIÉTÉTICIENS DU LUXEMBOURG**

Nathalie Weber, Sofia Rodrigues,
Stéphanie Rosquin



MONDORF
Domaine Thermal

**MONDORF DOMAINE
THERMAL, LUXEMBOURG**
Lis Muller

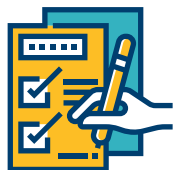


AD
GENCY

RAWR AGENCY

Patssy Canto Solares,
José A. León Pino

AVANT D'ALLER AU SUPERMARCHÉ



Préparez votre liste de courses

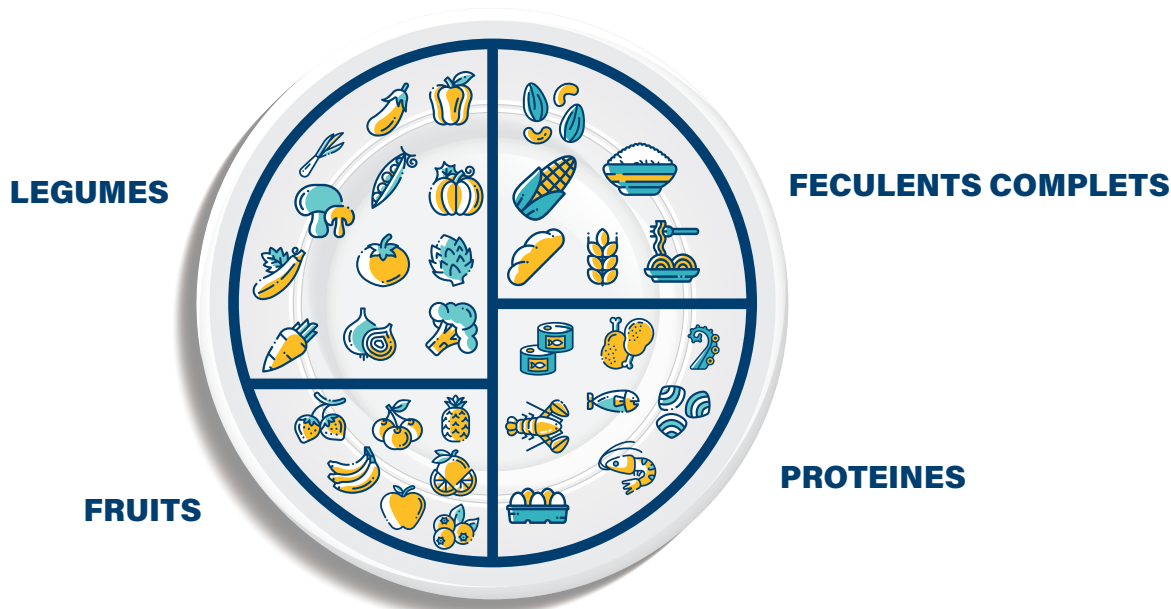
Planifiez des menus équilibrés pour deux semaines

- ✓ Sélectionnez des recettes saines qui plaisent à toute la famille
- ✓ Vérifiez les aliments que vous avez à la maison: garde-manger, réfrigérateur et congélateur
- ✓ Utilisez les aliments que vous avez
- ✓ Ajoutez les ingrédients manquants



MANGEZ SAINEMENT

Planifiez des repas sains pour le petit déjeuner, le déjeuner, les collations et le dîner



Contrôlez la taille de vos portions

Prenez vos repas à des heures régulières

- ✓ Trois repas principaux & une collation l'après-midi

Limitez votre consommation de sel, de sucre et de graisse

Limitez votre consommation d'aliments ultra-transformés

- ✓ Fast-food
- ✓ Frites
- ✓ Biscuits
- ✓ Pizzas congelées

Choisissez des aliments frais et de saison

- ✓ Fruits et légumes
- ✓ Viande
- ✓ Poisson
- ✓ œufs
- ✓ Produits laitiers

Préférez des céréales complètes

- ✓ Blé complet
- ✓ Avoine complète
- ✓ Boulgour complet
- ✓ Farines complètes

Lisez la liste des ingrédients sur les aliments en conserve

- ✓ Choisissez l'option « faible teneur en sodium » ou « sans sel ajouté »
- ✓ Choisissez des fruits en conserve dans l'eau ou le jus au lieu du sirop
- ✓ Choisissez des aliments en conserve avec le moins d'acidulant, d'acide citrique et d'exhausteurs de couleur



FAITES DE L'EAU DU ROBINET VOTRE BOISSON PREFEREE

Pensez à bien vous hydrater

- ✓ Eau pétillante
- ✓ Infusions fait maison: concombre, agrumes, fruits rouges surgelés, menthe poivrée et verveine au citron
- ✓ Thé (chaud ou froid)
- ✓ Café
- ✓ Soupe



Evitez

- ✓ Boissons énergisantes
- ✓ Boissons gazeuses

CONSERVATION DES ALIMENTS



REFRIGERATEUR GARDE-MANGER CONGELATEUR



Légumes Frais

Artichauts	2-3 Jours	_____	_____
Asperges	2-3 Jours	_____	_____
Betteraves	1-2 Semaines	_____	_____
Brocoli	4 Jours	_____	_____
Choux de Bruxelles	5 Jours	_____	_____
Chou	1 Semaine	_____	_____
Carottes	5 Jours	_____	_____
Céleri	1 Semaine	_____	_____
Concombre	1 Semaine	_____	_____
Aubergine	2-3 Jours	_____	_____
Ail	_____	5-8 Mois	_____
Epinards	3-4 Jours	_____	_____
Laitue, iceberg	5-7 Jours	_____	_____
Champignons	1-2 Jours	_____	_____
Oignons			
secs	_____	2-4 Semaines	_____
verts	5 Jours	_____	_____
Persil	2-4 Jours	_____	_____
Poivrons			
chili	7-10 Jours	_____	_____
clochette	3-4 Jours	_____	6 Mois
Pommes de terre			
blanc, frais	1 Semaine	_____	_____
doux, frais	2-3 Semaines	_____	_____
Radis	1-2 Semaines	_____	_____
Rhubarbe	2 Semaines	_____	_____
Rutabagas	2 Semaines	1 Semaine	_____
Tomates	1 Semaine	3-4 Jours	_____

CONSERVATION DES ALIMENTS



REFRIGERATEUR GARDE-MANGER CONGELATEUR

Vinaigrette

Bouteille (non ouverte)	10-12 Mois	_____	_____
Bouteille (ouverte)	3 Mois	_____	_____
Fait maison	2 Semaines	_____	_____



Fruits

Pommes	1 Mois	_____	_____
Abricots, avocats, melons, nectarines, pêches, poires	5 Jours	_____	_____
Bananes	_____	2-3 Jours	_____
Baies, cerises	3 Jours	_____	_____
Agrumes	2 Semaines	_____	_____
Raisins, prunes	5 Jours	_____	_____
Ananas	2 Jours	_____	_____



Pain

3-5 Jours

2-3 Mois



Pâtes

1-2 Jours

CONSERVATION DES ALIMENTS



REFRIGERATEUR GARDE-MANGER CONGELATEUR

Riz

Blanc	_____	2 Années	_____
Brun	_____	1 Année	_____
Mélange	_____	6 Mois	_____



Lait

Stérilisé	2-5 Jours	1 Mois	_____
-----------	-----------	--------	-------



Yaourt

10-14 Jours

Congelé	_____	_____	2 Mois
---------	-------	-------	--------



Beurre

2-3 Semaines

6-9 Mois



Fromage

Fromage blanc	10-15 Jours	_____	_____
Cheddar, Edam, Gouda non ouvert	3-6 Mois	_____	_____
ouvert	2 Mois	_____	_____
Parmeson ouvert	2-4 Mois	_____	_____
Ricotta	5 Jours	_____	_____

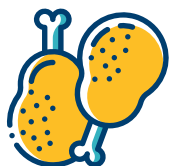
CONSERVATION DES ALIMENTS



REFRIGERATEUR GARDE-MANGER CONGELATEUR



Oeufs		3-5 Jours	2-3 Mois
En coquille	3-4 Semaines	_____	_____
Blancs	3 Jours	_____	_____
Jaunes	2 Jours	_____	_____
Cuit, dur	1 Semaine	_____	_____
Mimosa	2-3 Jours	_____	_____
Plats à base d'œufs	3-4 Jours	_____	_____



Poulet		3-5 Jours	2-3 Mois
Frais, Cru			
entier	2-3 Jours	_____	12 Mois
en pièces	2-3 Jours	_____	6-9 Mois
abats	1-2 Jours	_____	3-4 Mois
Cuit			
pièces restantes	1-2 Jours	_____	4-6 Mois
sauce, bouillon	1-2 Jours	_____	6 Mois
casseroles, dîners TV	_____	_____	3 Mois



Poisson			
Poisson gras			
maquereau, truite, saumon, etc.	1-2 Jours	_____	2-3 Mois
Poisson maigre			
morue, plie, etc.	1-2 Jours	_____	6 Mois
Pané, congelé		_____	3 Mois
Poisson cuit	2-3 Jours	_____	3 Mois
Poisson en boîte			
non ouvert	_____	12 Mois	_____
ouvert	1 Jour		

CONSERVATION DES ALIMENTS



REFRIGERATEUR GARDE-MANGER CONGELATEUR



Viande fraîche et non cuite

	REFRIGERATEUR	GARDE-MANGER	CONGELATEUR
Côtelettes	2-4 Jours	_____	6-12 Mois
Abats	1-2 Jours	_____	2-3 Mois
Rôti	2-4 Jours	_____	6-12 Mois
Saucisse	1-2 Jours	_____	1-2 Mois
Steaks	2-4 Jours	_____	6-9 Mois



Viande cuite

	REFRIGERATEUR	GARDE-MANGER	CONGELATEUR
Restes & plats de viande	1-2 Jours	_____	_____
Jus de viande, Bouillons	1-2 Jours	_____	_____



Viandes salées et fumées

	REFRIGERATEUR	GARDE-MANGER	CONGELATEUR
Bacon	5-7 Jours	_____	1 Mois
Saucisses Frankfurt			
non ouvert	2 Semaines	_____	1-2 Mois
ouvert	1 Semaine	_____	_____
Jambon (entièrement cuit)			
entier	5-7 Jours	_____	1-2 Mois
tranches	3-4 Jours	_____	_____
Saucisse			
fumée	7 Jours	_____	1 Mois
sèche et semi-sèche	2-3 Semaines	_____	_____



Jus

	REFRIGERATEUR	GARDE-MANGER	CONGELATEUR
Frais	6 Jours	_____	_____
En bouteille (après ouverture)	6 Jours	_____	2-3 Mois

MESURES PREVENTIVES ET SECURITE ALIMENTAIRE



Respectez les mesures de distanciation sociale au supermarché

- ✓ Faites vos achats seul(e), non accompagné(e)
- ✓ Portez un masque
- ✓ N'allez pas au supermarché si vous êtes malade
- ✓ Préférez les services de livraison à domicile

Lavez-vous les mains régulièrement, avant de préparer les repas et avant de manger

- ✓ Lavez vos aliments avec de l'eau potable
- ✓ Pelez les fruits et légumes que vous mangerez crus
- ✓ Nettoyez régulièrement vos surfaces de cuisson

CONSEILS POUR ECONOMISER DE LA NOURRITURE ET DE L'ARGENT



Achetez les aliments que vous aimez

- ✓ Utilisez un seul caddie
- ✓ Cuisinez en grande quantité et congelez pour plus tard (bolognaise, chili, soupe...)
- ✓ Utilisez les restes de légumes et de fruits dans des jus, des smoothies, des confitures, de la soupe ou congelez-les

BONNE HUMEUR AU MENU

Préparez des repas faits maison



- ✓ Cuisinez en famille
- ✓ Mangez en bonne compagnie, en famille ou avec vos colocataires
- ✓ Si vous êtes seul(e), cuisinez vos repas préférés et mangez avec vos amis par vidéoconférence
- ✓ Planifiez et structurez vos repas
- ✓ Savourez vos plats
- ✓ Préparez des collations saines
- ✓ De temps en temps, mangez des aliments caloriques que vous aimez, en petite quantité

GOUTER EQUILIBRE

Légumes frais

- ✓ Tomates cerises
- ✓ Champignons
- ✓ Carottes
- ✓ Concombre
- ✓ Chou-fleur et poivrons en bâtonnets accompagnés d'une sauce fromage blanc à l'ail et fines herbes

Produits laitiers

- ✓ 1 yaourt (125 g, maximum 12% de glucides et 1.5% de lipides)
- ✓ Fromage (150g)
- ✓ Fromage blanc (150g)
- ✓ 1 verre de Kefir ou lait fermenté
- ✓ 1 verre de Milkshake (lait demi-écrémé avec une banane ou des fruits rouges surgelés)

Fruits frais

- ✓ Pommes
- ✓ Poires
- ✓ Bananes



Biscuits au blé complet et/ou fruits, à faible teneur en sucres et en matières grasses

Recettes légères

SAUCE AU FROMAGE BLANC POUR BATONNETS DE CRUDITES

(Pour 6 personnes)

INGREDIENTS

✓ 100g Fromage blanc à 40% de matières grasses



✓ 1 C. à soupe d'huile d'olive



✓ 1 C. à café de jus de citron



✓ Sel



✓ Poivre du moulin



✓ 2 C. à café de fines herbes ciselées. Au choix: ciboulette, cerfeuil, persil plat, estragon



PRÉPARATION

1. Mélangez dans un bol le fromage blanc avec l'huile d'olive et le jus de citron, en fouettant



2. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène



3. Salez et poivrez au moulin



4. Ajoutez les fines herbes et mélangez délicatement



ACCOMPAGNER DE

✓ Tomates cerises, concombres, céleri, radis, carottes



Recettes légères

MOELLEUX AU CHOCOLAT AUX COURGETTES ET BETTERAVES ROUGES

(Pour 12 personnes)

INGREDIENTS

- ✓ 100g de betteraves rouges cuites
- ✓ 200g de courgettes
- ✓ 200g de chocolat noir (min. 70% de cacao)
- ✓ 100g de sucre
- ✓ 3 œufs
- ✓ 1c. à c. de sucre vanillé
- ✓ 50g de farine
- ✓ 2 c. à c. de levure chimique
- ✓ 1 pincée de sel



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Couper la betterave en dés et passer au mixer
3. Nettoyer et éplucher la courgette, puis la couper en dés
4. Cuire la courgette à la vapeur quelques minutes, puis mixer en purée
5. Faire fondre le chocolat et ajouter la courgette mixée et bien malaxer
6. Dans un saladier, mélanger les œufs entiers, le sucre vanillé et le sucre. Fouetter
7. Ajouter la purée de betteraves rouges, mélanger, puis ajouter le chocolat-courgette, le sel et la levure
8. Mélanger et ajouter la farine
9. Verser la pâte dans un moule et faire cuire 25 minutes