



GUIDE NATIONAL DE RECETTES

A Base d'Aliments Locaux pour la Prise en Charge Nutritionnelle des Adolescents et Adultes

JUILLET 2017



TABLE DES MATIERES

Sigles et abréviations.....	i	<i>Recette 12</i> : Foutou de manioc accompagné de la sauce de gombo frais.....	50
Introduction	1	<i>Recette 13</i> : Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala ¹	52
Utilisation du guide.....	2	<i>Recette 14</i> : Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et d'autres légumes.....	54
CHAPITRE I : GENERALITES.....	3	<i>Recette 15</i> : Attiéké accompagné de la sauce n'troh.....	56
CHAPITRE II : MALADIES A IMPLICATION NUTRITIONNELLE	9	<i>Recette 16</i> : Foutou d'igname accompagné de la sauce gnganngan ¹	58
CHAPITRE III : MENUS ET RECETTES POUR LE SOUTIEN NUTRITIONNEL DES ADOLESCENTS ET ADULTES	23	<i>Recette 17</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	60
RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL AUX PERSONNES OBESES.....	24	<i>Recette 18</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais.....	62
<i>Recette 1</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou Kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	26	<i>Recette 19</i> : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo sec	64
<i>Recette 2</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...) à l'huile rouge	28	<i>Recette 20</i> : Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala ¹ et gombo frais.....	66
<i>Recette 3</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	30	RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'HYPERTENSION ARTERIELLE.....	68
<i>Recette 4</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais aux feuilles de dah ¹	32	<i>Recette 21</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	70
<i>Recette 5</i> : Tôh de fonio accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (dah ¹ ou feuilles fraîches de baobab).....	34	<i>Recette 22</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes (tomate, haricot vert, oignon, carotte...).....	72
<i>Recette 6</i> : Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala ¹ et gombo frais.....	36	<i>Recette 23</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de « pistache ¹ »	74
<i>Recette 7</i> : Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala ¹	38	<i>Recette 24</i> : Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes	76
<i>Recette 8</i> : Ragoût d'igname aux légumes	40	<i>Recette 25</i> : Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergine et autres légumes.....	78
RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL AUX PERSONNES DIABETIQUES.....	42	<i>Recette 26</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec	80
<i>Recette 9</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes.....	44	<i>Recette 27</i> : Tôh de mil accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	82
<i>Recette 10</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...).....	46	<i>Recette 28</i> : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache ¹ »	84
<i>Recette 11</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles de baobab en poudre.....	48		

RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH .86

<i>Recette 29</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	88
<i>Recette 30</i> : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache ¹ »	90
<i>Recette 31</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	92
<i>Recette 32</i> : Foutou d'igname accompagné de la sauce gnanngan ¹	94
<i>Recette 33</i> : Haricot (rouge ou blanc) et soja vert cuits accompagnés de la pâte de légumes	96
<i>Recette 34</i> : Soja cuit accompagné de la pâte de légumes	98
<i>Recette 35</i> : Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes	100
<i>Recette 36</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	102
<i>Recette 37</i> : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (épinards ou patate ou dah ¹ ou tamarin)	104
<i>Recette 38</i> : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec	106
<i>Recette 39</i> : Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et autres légumes	108
<i>Recette 40</i> : Attiéké accompagné de la sauce n'troh	110
<i>Recette 41</i> : Attiéké accompagné de légumes crus et de poisson fumé	112
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	114
ANNEXE 1 : Liste du matériel pour les démonstrations culinaires	116
ANNEXE 2 : Correspondances ou équivalences des pesées des aliments	117
ANNEXE 3 : Photos de quelques équivalences	118
ANNEXE 4 : Type et durée de l'activité physique selon la pathologie	119
ANNEXE 5 : Photos des aubergines, des tomates africaines, du poisson sardine	126
ANNEXE 6 : Photos des cuillères à soupe et à café	127
ANNEXE 7: Cuisine salubre	128
ANNEXE 8 : Conseils pratiques pour la préparation d'un petit déjeuner équilibré	129
ANNEXE 9 : Correspondance des portions de fruits (150 g) nécessaires pour apporter 10 à 15 % de glucides	130

LISTE DES FIGURES ET TABLEAUX

FIGURE 1 :	Pyramide alimentaire
TABLEAU I :	Besoins en énergie et apports de sécurité en macronutriments et en micronutriments
TABLEAU II :	Carence en micronutriments majeurs et signes cliniques
TABLEAU III :	Caractérisation de l'obésité en fonction de l'IMC
TABLEAU IV :	Rôle et sources alimentaires des vitamines liposolubles
TABLEAU V :	Rôle et sources alimentaires des vitamines hydrosolubles
TABLEAU VI :	Rôle et sources alimentaires des éléments minéraux
TABLEAU VII :	Apports énergétiques recommandés (kcal/j) pour les personnes vivant avec le VIH selon le stade d'évolution de la maladie
TABLEAU VIII :	Apports nutritionnels journaliers pour une personne obèse
TABLEAU IX :	Apports journaliers en fonction des différents types de diabète
TABLEAU X :	Apports journaliers pour une personne hypertendue
TABLEAU XI :	Apports énergétiques recommandés pour des personnes vivant avec le VIH

SIGLES ET ABREVIATIONS

AET	Apport Energétique Total	LDL	Lipoprotéine de Basse Densité
ASC	Agent de Santé Communautaire	MICS	Multiple Indicators Cluster Survey (Enquête par grappe à Indicateurs Multiples)
ANC	Apport Nutritionnel Conseillé	MSHP	Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique
AVC	Accident Vasculaire Cérébral	OMS	Organisation Mondiale de la Santé
c à c	Cuillère à café	ONG	Organisation Non-Gouvernementale
c à s	Cuillère à soupe	PAM	Programme Alimentaire Mondial
EDS	Enquête Démographique et de Santé	PAS	Produit Alimentaire Spécialisé
EDS-MICS	Enquête Démographique et de Santé à Indicateurs Multiples	PNLMM	Programme National de Lutte contre les Maladies Métaboliques
EIS-CI	Enquête sur les Indicateurs du Sida en Côte d'Ivoire	PNN	Programme National de Nutrition
FAO	Food and Agriculture Organization (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture)	RAS	Recette Alimentaire Spécialisée
g	Gramme	SIDA	Syndrome d'Immuno-Déficience Acquise
IMC	Indice de Masse Corporelle	UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance)
kcal	kilocalorie	VIH	Virus de l'Immunodéficience Humaine
kJ	kilojoule		

INTRODUCTION

En Côte d'Ivoire, la malnutrition demeure un problème majeur de santé publique. Elle se présente en deux aspects :

- la malnutrition par carence ;
- la malnutrition par excès (obésité).

En ce qui concerne les adultes, la prévalence de l'anémie a été estimée en 2012 à 54 % chez les femmes en âge de procréer et à 30 % chez les hommes âgés de 15 à 49 ans. Aussi, une femme sur dix est émaciée et une sur quatre est en surpoids¹. La prévalence de la malnutrition au sein des personnes vivant avec le VIH/Sida est élevée. En 2015, 25,4 % des adultes vivant avec le VIH dont 7 % étaient en insécurité alimentaire².

Concernant les maladies chroniques non transmissibles liées à l'alimentation, les estimations de 2008 ont montré que 33,7 % des adultes âgés de 30 à 70 ans souffraient d'hypertension artérielle, 19,9 % d'hypercholestérolémie et 9 % d'hyperglycémie³.

La fourniture de produits alimentaires spécialisés (PAS), qui s'inscrit dans le volet soins et soutien nutritionnels et alimentaires du paquet d'action défini et mis en place en Côte d'Ivoire, est un élément essentiel pour les services nutritionnels et tous les individus souffrant de malnutrition. En effet, la malnutrition augmente les risques de contracter des maladies tout en limitant la capacité du corps à leur résister. Ainsi, les personnes malnutries (y compris les obèses) et celles souffrant de maladies à implication nutritionnelle (diabète, hypertension, infection à VIH) ont besoin d'un soutien nutritionnel. Mais à ce jour, hormis les enfants de moins de 5 ans souffrant de malnutrition, seuls les adolescents et adultes vivants avec le VIH bénéficient de la fourniture de PAS pour leur réhabilitation nutritionnelle. Par ailleurs, les ruptures de stock récurrentes et les difficultés d'accès aux services fournissant les PAS compromettent le traitement nutritionnel et augmentent de manière importante les taux d'abandon.

Face à ces conditions nutritionnelles préoccupantes et, tenant compte de la forte demande des prestataires de soins de solutions alternatives, le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique (MSHP), à travers le Programme National de Nutrition (PNN), a décidé de mettre à la disposition des prestataires de soins et même des clients (adolescents et adultes) et/ou leurs accompagnants, des recettes saines et équilibrées à base d'aliments disponibles localement.

1. EDS CI III

2. ESNAPOCI 2, 2015

3. Politique Nationale de Nutrition, Plan National Multisectoriel de Nutrition 2016-2020, RCI, 2016

Le principal objectif de ce guide est de proposer des recettes alimentaires spécialisées (RAS) à base d'aliments locaux disponibles en Côte d'Ivoire en vue d'un soutien nutritionnel.

UTILISATION DU GUIDE

1.1.1. Quel est l'intérêt de ce guide ?

Ce guide est un document de référence qui vise à proposer des solutions locales et appropriées pour une alimentation saine et équilibrée pour les adolescents et adultes malnutris et ceux vivant avec le VIH et qui constitue une réponse aux difficultés d'approvisionnements des PAS.

1.1.2. Comment utiliser ce guide ?

Le prestataire de soins ou de services aura besoin d'adapter les recommandations nutritionnelles au contexte local en termes de production et d'habitude alimentaire. Les recommandations inscrites après chaque recette devraient aider les prestataires de soins ou de services à élaborer une meilleure combinaison de menus de sorte à conseiller aux patients un régime alimentaire équilibré composé d'un petit déjeuner, d'un déjeuner et d'un dîner. Dans le cas des personnes vivant avec le VIH, y adjoindre une ou deux collations selon la phase évolutive de l'infection à VIH.

Les recettes présentées dans ce guide devraient être réalisées facilement quel que soit le lieu de résidence du patient sur le territoire national.

1.1.3. A qui est destiné ce guide ?

Ce document est destiné aux :

- prestataires de santé
- nutritionnistes / diététiciens
- travailleurs sociaux et relais communautaires (conseillers communautaires, agents de santé communautaires, praticiens de la médecine traditionnelle...)
- planificateurs des services de santé, des services sociaux, éducationnels et nutritionnels
- personnels des agences internationales et nationales qui appuient des programmes de santé/nutrition

Généralités

1 *Quelques définitions et principes généraux*

NUTRIMENT

C'est une substance constitutive des aliments ou issue de la digestion dont l'organisme a besoin pour son développement harmonieux et son bon fonctionnement.

On distingue deux groupes de nutriments :

- les macronutriments : les glucides, les lipides et les protéines (apportent de l'énergie après la digestion) ;
- les micronutriments : les vitamines et les sels minéraux (essentiels aux fonctions vitales). Ils sont apportés par l'alimentation et ne sont pas transformés par la digestion.

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

C'est la couverture par l'alimentation de tous les besoins tant quantitatifs que qualitatifs nécessaires et suffisants au développement, à l'activité, à l'entretien, à la reproduction et au vieillissement naturel de l'organisme.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments :

- les aliments bâtisseurs (aliments de croissance) nécessaires à la formation de la masse musculaire et de l'ossature de notre corps. On y trouve deux sous-groupes : les aliments riches en protéides d'origine animale (viande, œufs, poissons) ou végétales (légumineuses et oléagineuses) et les aliments riches en calcium (lait, fromages) ;
- les aliments énergétiques (aliments de force) qui fournissent non seulement l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules du corps, mais aussi les substances de réserve. On y trouve deux sous-groupes : les aliments riches en matières grasses (beurre, huile, noix et charcuterie) et les aliments riches en amidon ou en sucres (pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture) ;
- les aliments fonctionnels (aliments de protection) qui apportent les fibres nécessaires au bon fonctionnement des intestins, les vitamines et les sels minéraux indispensables au métabolisme cellulaire (légumes et fruits).

RATION ALIMENTAIRE

La ration alimentaire désigne la quantité minimale et le type d'aliment qu'un individu doit consommer chaque jour pour subvenir aux besoins de son organisme.

Il est conseillé de **prendre trois repas par jour** pour un apport énergétique reparté ainsi :

- 20 à 25 % au petit déjeuner ;
- 40 à 45 % au déjeuner ;
- 30 à 35 % au dîner.

La ration alimentaire moyenne d'un homme adulte ayant une faible activité physique est d'environ 2400 kcal/jour (\approx 10 000 kJ/jour).

Quelque soit la quantité des calories préconisées, il est recommandé d'apporter :

- 50 à 55 % de l'énergie sous forme de glucides (1 g de glucides = 4 kcal), soit environ 250 à 300 g par jour pour un adulte, dont 1/5 sous forme de sucres simples (ex : glucose et saccharose) et le reste sous forme de sucres complexes (ex : amidon) ;
- 30 à 35 % sous forme de lipides (1 g de lipides = 9 kcal) soit environ 70 à 100 g par jour pour un adulte, avec une répartition entre les acides gras saturés (25 %), mono-insaturés (50 %) et polyinsaturés (25 %) ;
- 10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal), soit environ 60 à 80 g par jour pour un adulte.

SUBSTITUTS DE REPAS

Les substituts de repas permettent de remplacer certains repas, de perdre du poids dans le cadre d'un régime grâce à une diminution de l'apport calorique journalier.

MALNUTRITION

La malnutrition est l'ensemble des désordres ou des états pathologiques résultant de la carence ou de l'excès d'un ou de plusieurs nutriments essentiels. C'est aussi un état résultant d'un régime déséquilibré ne contenant pas tous les nutriments nécessaires à un bon état nutritionnel. L'état de malnutri est décelable par des examens biochimiques, anthropométriques ou physiologiques. On distingue deux types de malnutrition qui sont :

- Malnutrition par carence qui comprend :

- la malnutrition aigüe ou émaciation ;
 - la malnutrition chronique ou retard de croissance ;
 - l'insuffisance pondérale ;
 - les carences en micronutriments.
- Malnutrition par excès, qui peut entraîner :
 - le surpoids ;
 - l'obésité ;
 - le diabète ;
 - la dyslipidémie, etc.

DIFFERENTS GROUPES D'ALIMENTS

Les aliments qui entrent dans l'alimentation de l'Homme peuvent être classés en 7 groupes selon leur composition chimique. Ce sont :

- **Viandes, poissons et œufs**

Les aliments de ce groupe sont principalement riches en protéines animales et en acides aminés. Ils fournissent aussi du fer indispensable à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire, de la vitamine B12, de la vitamine A et des oligo-éléments (iode). Il ne faut pas en consommer trop car ils contiennent aussi des graisses (notamment la viande et l'œuf), susceptibles d'augmenter les risques d'apparition de maladies cardiovasculaires.

- **Lait et produits laitiers**

Ce groupe englobe tous les produits lactés comme le lait, la crème et les yaourts ainsi que les fromages. Ces aliments apportent des protéines essentielles, des graisses animales, du calcium, du phosphore, des vitamines liposolubles (Vitamines D et A). Ces aliments doivent être présents à chaque repas notamment pour les enfants en pleine croissance et les personnes âgées. La valeur énergétique, la quantité de vitamines, la teneur en protéines dépendent de la technologie utilisée pour leur préparation.

- **Céréales et produits céréaliers, racines, tubercules et banane plantain**

Appartiennent à ce groupe, les céréales (riz, mil, fonio, sorgho, maïs...), les pains, les pâtes alimentaires, les semoules, les légumes secs (pois, haricots, lentilles, soja...), les racines et tubercules (pomme de terre, manioc, igname, patate douce, taro...) et la banane plantain. Ces aliments riches en sucres complexes (amidon et fibres) ont une bonne valeur énergétique et contribuent aussi aux apports en fibres alimentaires, en vitamines B et en minéraux (fer et magnésium) Ils doivent être présents à tous les repas en quantité suffisante car ils assurent la couverture des besoins énergétiques sur le long terme, en évitant « les coups de pompe ou fatigue extrême ».

- **Légumes et fruits frais**

Ces aliments sont riches en eau, en minéraux (potassium, phosphate, magnésium...), en vitamines (C, provitamine A, B) et en fibres alimentaires. Ils ont une valeur énergétique assez faible compte tenu de leur richesse en fibres et leur faible concentration en lipides. En raison de leurs qualités nutritionnelles, ils doivent être présents à chaque repas et il est conseillé de les diversifier au maximum.

- **Eau et boissons**

Toutes les boissons (notamment celles à base de fruits) apportent l'eau, les ions minéraux et les vitamines nécessaires au fonctionnement des cellules. Le corps humain est constitué de plus de 60 à 70 % d'eau. Il faut en boire plusieurs fois par jour environ 1,5 à 2 litres, souvent même au-delà de l'envie de se désaltérer, en fonction des pertes liées au climat et de l'activité physique. Il faut veiller à ne pas consommer trop de boissons sucrées.

- **Matières grasses**

Dans ce groupe, on classe les huiles, le beurre, les margarines, les crèmes. Ce sont des aliments pourvoyeurs d'énergie, à gérer avec parcimonie. Ils fournissent les lipides et les acides gras essentiels ainsi que les vitamines liposolubles (A, D, E et K) indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et au bon fonctionnement des cellules. Il ne faut pas abuser des matières grasses en raison des risques de maladies cardiovasculaires et de l'hypertension artérielle.

- **Sucres et produits sucrés**

Ce sont essentiellement des glucides simples (saccharose, glucose et fructose). Ce groupe comprend aussi les boissons sucrées, les produits de pâtisserie, les biscuits, les bonbons, le miel, la confiture, le chocolat.

Tous ces aliments sont très riches en calories et contiennent des sucres rapides, qui fournissent à l'organisme de l'énergie rapidement disponible. Ils ne sont pas indispensables, même s'ils procurent beaucoup de plaisir aux gourmands sauf le chocolat qui apporte en plus des glucides, des lipides, des protéines et des minéraux (phosphore, calcium, magnésium et fer).

NOTION DE PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire présente la répartition des aliments ou groupes d'aliments selon la consommation recommandée (Figure 1). Elle représente un modèle d'alimentation équilibrée. Elle permet de visualiser les différentes familles d'aliments et de montrer les proportions relatives de chacune d'elles : les aliments figurant à la base sont quantitativement les plus représentés dans l'alimentation, les quantités diminuant au fur et à mesure que l'on monte. Un déséquilibre, surtout s'il se produit aux niveaux les plus bas, met en péril l'intégrité de tout l'édifice. La pyramide est un outil éducatif pour bien choisir ses aliments et pour le plaisir d'avoir un bon repas. Pour atteindre un bon équilibre alimentaire, il faut manger varié c'est à dire avoir une alimentation constituée d'un aliment de chaque catégorie d'aliments car aucun aliment est équilibré en soi. Chaque grande famille d'aliments doit être représentée au moins une fois par jour.

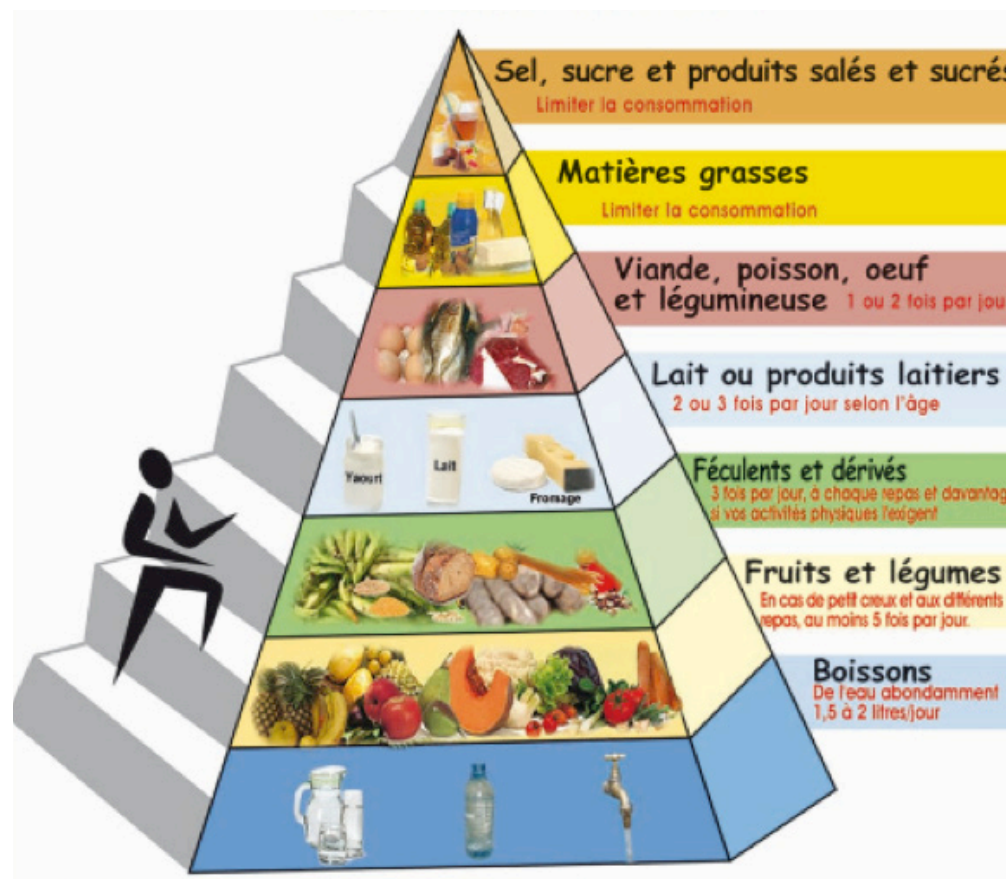


FIGURE 1 : Pyramide alimentaire

2 Besoins et apports recommandés

Les besoins et apports nutritionnels recommandés (Tableau I) définis par les organisations internationales sont fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité et de l'état physiologique.

TABLEAU I : Besoins en énergie et apports de sécurité en macronutriments et en micronutriments

		Apports journaliers				
		Enfants 3–10 ans	Adolescents 10–18 ans	Hommes actifs 18–60 ans	Femmes ni allaitantes ni enceintes 18–60 ans	Femmes enceintes
Énergie (kcal)		1350–1900	1905–2770	2895	2210	2400
Macronutriments	Lipides (g)	30–74	35–108	48–113	37–86	40–94
	Protéines (g)	15 à 34	33–81	47–55	41–49	47–56
Micronutriments	Fe (mg)	7–12	12–48	11–23	24–48	40–76
	I ₂ (µg)	70–120	150	150	150	175
	Na (g)	nd	nd	2–3,5	2–3,5	nd
Vitamines	A (µg rétinol)	400	400–600	600	500	600
	B3 (mg)	9–14,5	15,5–20,3	19,8	14,5	18,2
	C (mg)	20	20–30	30	30	30

Sources : FAO (1996), ANC (2001)

NB: Il est recommandé d'apporter 50 à 55% de l'énergie sous forme de glucide (1 g de glucide = 4 kcal)

Maladies à Implication Nutritionnelle

Dans les pays industrialisés, une bonne partie de la recherche, de l'enseignement et des actions en matière de nutrition est consacrée aux maladies chroniques dans lesquelles l'alimentation joue un rôle : l'obésité, l'athérome et les maladies des coronaires, l'hypertension (qui peut causer des attaques), certains cancers, l'ostéoporose, les caries et les destructions dentaires, certaines maladies du foie et des reins, le diabète, l'alcoolisme, etc.

En Côte d'Ivoire, le profil nutritionnel est marqué par le double fardeau de la malnutrition à savoir, la surnutrition et la sous-nutrition. Selon le rapport du Plan National de Développement 2012-2015, au cours de la dernière décennie, des problèmes de santé liés au mode de vie ont émergé. Il s'agit notamment des affections cardiovasculaires, du diabète, des cancers provoqués par les habitudes alimentaires.

Par ailleurs, la consommation excessive d'aliments riches en glucides, en matières grasses, la consommation excessive d'alcool, de sel..., ainsi que la consommation insuffisante de fruits, de légumes et de fibres, couplées à une vie sédentaire, contribuent largement à l'augmentation de l'incidence des maladies chroniques ou carencielles.

1 *Problématique de la transition alimentaire et nutritionnelle dans les pays du Sud*

Les transitions alimentaires et nutritionnelles dans une société caractérisent les évolutions les plus marquées comme le passage de la chasse et la cueillette à l'ère de l'agriculture et de l'élevage, ou encore celui d'une période de famines récurrentes à une période de plus grande prospérité alimentaire comme celle qui a accompagné l'industrialisation des pays du Nord. Elles nécessitent une meilleure adaptation au changement de l'environnement et des modes de vie des populations tout en assurant la satisfaction des besoins physiologiques des individus et une vie relative de bonne santé au quotidien. Dans les pays en développement et les pays émergents, qui se sont affranchis progressivement des problèmes d'insécurité alimentaire, les populations sont de plus en plus confrontées aux maladies chroniques liées à l'alimentation.

Le tableau II résume les carences en micronutriments les plus répandues et les plus préoccupantes.

TABLEAU II : Carence en micronutriments majeurs et signes cliniques

Micronutriment	Carence	Signes cliniques
Fer	Anémie ferriprive	Fatigue, pâleur, vertige
Iode	Troubles de carence en iode	Goitre, crétinisme
Vitamine A	Avitaminose A	Cécité crépusculaire, xérophtalmie
Vitamine C	Scorbut	Gencives gonflées sièges d'hémorragies
Thiamine	Béribéri	Affaiblissement, fonte musculaire progressive
Niacine	Pellagre	Dermatite, diarrhée, démence (les "3D")

Source : OMS (2000)

2 Maladies chroniques à implication nutritionnelle

2.1. Obésité

L'obésité est souvent considérée comme une maladie de la prospérité. Il est certain que sa prévalence est bien plus élevée dans les riches pays industrialisés que dans les pays pauvres, mais elle existe aussi dans ces derniers, surtout dans les pays à revenus moyens. En Côte d'Ivoire, selon l'enquête EDSCI III (2012), 25,6% des femmes en âge de procréer ont un IMC supérieur à 25. Le phénomène touche aussi bien les femmes que les hommes. Les effets de la transition nutritionnelle et de la sédentarité font augmenter le taux de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et les cancers.

Causes

La prise de poids avec pour finalité, l'obésité, résulte d'un apport énergétique alimentaire supérieur aux dépenses du métabolisme basal, du travail, de l'exercice physique, pendant une durée prolongée. Un excès alimentaire, même minime, peut conduire à l'obésité en quelques années.

Par exemple, consommer 100 kcal en trop chaque jour (une tartine beurrée, 100 g de bouillie de maïs, 220 g de bière, ou 2 cuillères de sucre) font prendre 3 kg par an, donc 15 kg en cinq ans (FAO, 1996).

Le manque ou la réduction d'activités physiques chez les populations urbaines contribuent considérablement à la survenue de l'obésité. Dans les campagnes où les paysans effectuent un dur labeur et parcourent d'énormes distances à pied pour s'approvisionner en vivres, le problème est moins récurrent. S'ils changent de comportement et que leur niveau d'activité diminue, et s'ils ont un accès facile à la nourriture plus riches en énergie, l'obésité peut s'installer.

Une alimentation riche en lipides la favorise beaucoup plus qu'une alimentation riche en glucides, qu'ils soient simples ou complexes.

Il a été prouvé que les enfants obèses deviennent généralement des adultes obèses et que les nourrissons non allaités deviennent plus facilement obèses⁴.

Dépistage par les mesures anthropométriques

L'obésité se définit comme un excès de graisse corporelle. On l'estime en fonction de la taille du sujet, de son sexe et de son âge en utilisant l'écart type sur une moyenne. On peut aussi recourir à la mesure du pli cutané avec un pied à coulisse pour estimer la graisse sous-cutanée, soit au niveau du triceps soit en sous-scapulaire.

On peut également calculer l'indice de masse corporelle (IMC) : **IMC = poids (en kg) / [taille (en m)]²**

L'obésité est définie par un IMC supérieur ou égal à 30 kg/m² (Tableau III).

Note : L'indice de masse corporelle doit être pondéré en fonction du type de squelette, en effet certains ont un squelette très lourd tandis que d'autres ont une structure osseuse fine et légère.

Chez l'enfant et l'adolescent (5 à 18 ans), l'IMC est rapporté à l'âge.

L'obésité, surtout grave, induit un risque très élevé de coronaropathies, de diabète, d'hypertension, d'éclampsie pendant la grossesse et de problèmes orthopédiques notamment. Elle est associée à une mortalité plus élevée.

TABLEAU III : Caractérisation de l'état nutritionnel en fonction de l'IMC

IMC (kg/m ²)	État nutritionnel
< 16	Maigreur sévère
16-18,5	Maigreur
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Surpoids
30-34,9	Obésité modérée
35-39,9	Obésité sévère
≥ 40	Obésité très sévère

4. Les stratégies de prévention de l'obésité de l'enfant dans la population: rapport du forum et de la réunion technique de l'OMS, Genève, 15-17 décembre 2009.

2.2. Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle se définit par une élévation trop importante de pression dans les artères, élévation qui persiste alors que le sujet est au repos.

Causes

La cause réelle de l'hypertension n'est pas connue, mais on sait que l'obésité, la sédentarité, l'abus de l'alcool, les facteurs psychologiques et génétiques jouent un rôle important. Quant aux facteurs alimentaires, l'un des principaux éléments est l'apport de sodium (supérieur aux recommandations), bien que cela ne concerne probablement que les sujets qui ont une sensibilité au sel génétiquement déterminée. Cette question fait toujours débat. L'apport de sodium provient en majorité du sel de cuisine ajouté à table, pendant la cuisson ou lors de la transformation industrielle des aliments (conserves, charcuteries, biscuits salés).

Manifestations

L'hypertension peut rester longtemps asymptomatique mais se traduit souvent par des céphalées, des vertiges ou de la fatigue, symptômes peu spécifiques. Elle se complique de coronaropathies, d'accidents vasculaires cérébraux (hémorragies ou thromboses des vaisseaux du cerveau), de défaillance rénale et de problèmes oculaires comme une hémorragie rétinienne.

Sa gravité s'apprécie en fonction des chiffres de la tension artérielle, surtout diastolique, et de l'état de la rétine (vaisseaux et nerf optique) qui permet de classer le degré d'altération.

La tension artérielle se mesure en cm de mercure à l'aide d'un tensiomètre (sphygmomanomètre) qui indique la pression systolique et diastolique et d'un stéthoscope.

Pour parler d'HTA, il faut :

- une élévation de la pression artérielle systolique à 14 centimètres de mercure (cm Hg) ou à 140 millimètres de mercure (mm Hg) ou plus ;
- ou une élévation de la pression artérielle diastolique à 9 cm Hg (90 mm Hg) ou plus ;
- ces mesures doivent être constatées à plusieurs reprises lors de trois consultations successives sur une période de 3 à 6 mois (en cas d'HTA très importante, le traitement est mis en place dans un délai plus court).

2.3. Diabète

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Il en résulte une concentration accrue de glucose dans le sang (hyperglycémie)⁵.

5. Rapport mondial sur le diabète, OMS, 2016

Il existe deux types de diabète sucré :

- type 1 ou insulino-dépendant ou juvénile, qui débute entre 8 et 14 ans ;
- type 2 ou non insulino-dépendant, beaucoup plus fréquent chez les sujets d'âge mûr.

Causes

Compte tenu du fait que le diabète affecte souvent des familles entières, l'on pressent depuis longtemps l'existence de facteurs génétiques.

Dans le type 2, l'obésité est un précurseur connu dont le traitement permet une amélioration. Le diabète de type 1 est souvent associé à des infections virales précoces.

L'alimentation joue un rôle majeur dans la survenue du diabète. L'obésité, l'alcoolisme et la sédentarité sont des facteurs de risque du diabète qui lui même est source de maladies cardiovasculaires.

Manifestations

Le diabète se caractérise par un taux élevé de glucose dans le sang. Est considérée comme diabétique, une personne chez qui les analyses du sang ont montré :

- soit une glycémie à jeun à 1,26 g/l à deux reprises ;
- soit une glycémie supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée ;
- soit une hémoglobine glyquée (HbA1c) supérieure ou égale à 6,5 %.

Il n'existe pas de traitement curatif et les complications sont nombreuses et souvent graves.

Il est parfois suspecté par la présence anormale de sucre lors d'une analyse d'urine. En général, le diabète de type 2 évolue à bas bruit, les signes n'apparaissant que plusieurs années après le début de la maladie d'où l'intérêt des dépistages réguliers. Les signes du diabète sont : la polyurie, la polydipsie, la polyphagie, l'amaigrissement et l'asthénie.

Parmi les complications, on note les coronaropathies, la cataracte, les problèmes rénaux, l'impuissance masculine, les anomalies neurologiques et les troubles de la circulation sanguine des membres qui peuvent aboutir à une gangrène des extrémités.

2.4. Cancer

Le cancer est un terme général appliqué à un grand groupe de maladies qui peuvent toucher n'importe quelle partie de l'organisme. Les cancers du côlon, de la prostate et du sein, très fréquents dans les pays industrialisés, deviennent de plus en plus fréquents dans les pays en développement.

Causes

Le lien avec l'alimentation est de plus en plus évident et la fréquence des cancers est inférieure dans les populations qui consomment beaucoup de fruits et légumes, de céréales et de légumineuses.

On pense, surtout pour le cancer du côlon, que l'incidence augmente parallèlement aux modifications alimentaires, comme la réduction des fruits et légumes, des fibres et l'augmentation des graisses. Inversement, les régimes végétariens ont un effet protecteur, notamment parce que leur richesse en fibres accélère le transit.

L'effet protecteur éventuel des vitamines antioxydants telles que les vitamines A, C, E et d'autres composés provenant des fruits et légumes vis-à-vis de ces cancers font toujours débat. Mais les chercheurs ont néanmoins convenu sur la nécessité d'une bonne consommation des fruits et légumes pour diminuer le risque de survenue de certains cancers.

Par ailleurs, une consommation excessive d'alcool favorise les cancers du foie et de l'estomac, tandis que le fait d'avoir allaité diminue les cancers du sein.

Manifestations

L'une des caractéristiques du cancer est la prolifération rapide de cellules anormales qui peuvent essaimer dans d'autres organes, formant ce qu'on appelle des métastases. Cependant, les manifestations sont multiples, et dépendent du type de cancer, et parfois ces manifestations ne signifient pas qu'il s'agit d'un cancer. Dans tous les cas, des symptômes constatés doivent faire l'objet d'une consultation chez son médecin.

Le cancer du côlon par exemple, se développe souvent en silence. Néanmoins des symptômes peuvent être révélateurs d'un cancer : une constipation soudaine ou qui s'aggrave, une diarrhée qui se prolonge, une augmentation du volume abdominal, une tension au niveau du rectum ou la sensation qu'il est plein, des selles sanglantes, saignements, etc.

En ce qui concerne le cancer du sein, plusieurs symptômes peuvent apparaître : une boule dans le sein, des ganglions durs au niveau des aisselles (une ou plusieurs masses dures), des modifications de la peau du sein (peau capitonnée, déformation du sein, le bout du sein pointe à l'intérieur...), changement de la taille du sein, etc.

2.5. Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires désignent l'ensemble des maladies relatives aux vaisseaux sanguins et au muscle cardiaque. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), parmi les maladies cardio-vasculaires les plus fréquentes, figurent entre autres, la maladie coronaire (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque), les troubles du rythme cardiaque, les maladies vasculaires cérébrales (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau) ou encore les malformations cardiaques.

Les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont généralement des événements aigus et sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau. Leur cause la plus courante est la constitution d'un dépôt gras sur les parois internes des vaisseaux sanguins alimentant ces organes. Les accidents vasculaires cérébraux peuvent aussi résulter du saignement d'un vaisseau sanguin cérébral ou de caillots.

Causes

Selon l'OMS, les principaux facteurs de risques des cardiopathies et des AVC, sont une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif de l'alcool. Ces facteurs de risque comportementaux sont responsables d'environ 80 % des maladies coronariennes et vasculaires cérébrales.

Les effets d'une mauvaise alimentation et du manque d'activité physique peuvent se traduire chez les individus par une hypertension, une hyperglycémie, une élévation du taux de lipides, un surpoids et une obésité.

Il a été constaté que cesser de fumer, réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et des légumes, pratiquer une activité physique régulière et éviter l'usage nocif de l'alcool permettaient de réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Ce risque peut aussi être diminué en prévenant ou en traitant l'hypertension, le diabète et l'hyperlipidémie.

Manifestations

Il est fréquent qu'une maladie cardiovasculaire touchant les vaisseaux sanguins ne donne aucun symptôme. Un infarctus ou un AVC sont parfois le premier signe de la maladie sous-jacente.

Un infarctus peut provoquer une douleur/gêne dans la partie centrale de la poitrine ou une douleur/gêne au niveau des bras, de l'épaule gauche, des coudes, de la mâchoire ou du dos.

En outre, la personne peut ressentir des difficultés à respirer ou un essoufflement, éprouver un malaise ou vomir, avoir des sensations vertigineuses ou s'évanouir, être prise de sueurs froides ou pâlir. La probabilité de ressentir des

difficultés respiratoires ou des nausées, de vomir ou encore d'éprouver une douleur à la mâchoire ou au dos, est plus forte pour les femmes.

Dans le cadre d'une cardiopathie rhumatismale (c'est à dire atteinte des valves et du muscle cardiaque résultant de l'inflammation et des lésions cicatricielles laissées par un rhumatisme articulaire aigu), les symptômes sont :

- essoufflement, fatigue, arythmie cardiaque, douleur thoracique et syncope pour une cardiopathie rhumatismale ;
- fièvre, douleur et gonflement au niveau des articulations, nausées, crampes stomacales et vomissements pour un rhumatisme articulaire aigu.

Selon l'OMS, plus de 80 % des décès par maladie cardiovasculaire dans le monde surviennent dans des pays à revenus faibles ou intermédiaires à cause du tabagisme, du manque d'effort de prévention, de l'accès difficile à des soins de santé efficaces et équitables, répondant à leurs besoins (y compris des services de dépistage précoce).

3 *Conseils et recommandations nutritionnelles*

3.1 Correction des carences

Enrichissement / fortification des aliments

L'enrichissement des aliments en micronutriments est une stratégie visant à corriger ou à prévenir les carences en micronutriments dans une population. Cette technologie est justifiée quand l'accès à une alimentation diversifiée est limité et donc des niveaux adéquats de divers micronutriments ne sont pas atteignables. Le but de l'enrichissement en micronutriments est d'augmenter l'apport d'un ou de plusieurs éléments nutritifs qui sont insuffisants dans l'approvisionnement alimentaire. Cela peut se faire de trois manières (PAM, 2004) :

- ramener la teneur en micronutriments d'un aliment au niveau préexistant avant sa transformation par l'industrie alimentaire, par exemple restituer les vitamines B qui sont perdues lors de la production des farines alimentaires ;
- augmenter le niveau d'un micronutriment au-delà de son niveau normal dans un aliment, par exemple, l'adjonction de fer à la farine de blé ou de calcium au lait ;
- adjoindre les micronutriments qui ne sont pas normalement présents dans un aliment, ce dernier étant considéré comme un bon vecteur pour fournir des micronutriments aux consommateurs, par exemple l'adjonction de vitamine A au sucre, ou de l'iode au sel (OMS, 2008).

3.2 Prévention des maladies chroniques à implication nutritionnelle

Obésité

Le but de la prise en charge nutritionnelle est d'obtenir une modification durable de l'alimentation. Il s'agira de réduire l'ingéré calorique d'environ 1/4 ou 1/3 par rapport aux apports antérieurs de façon à le situer environ 600 kcal en dessous des dépenses énergétiques. L'ingéré calorique ne devra pas descendre en dessous de 1200-1400 kcal/jour, ce qui est bien souvent impossible à suivre à long terme.

Le "meilleur régime" est celui que le patient peut suivre à long terme, même si un certain nombre d'écarts festifs sont inévitables et souhaitables. Informations, éducation, démystification et responsabilisation du patient sont donc nécessaires afin de lui permettre d'exercer ses choix et de sortir du cercle pervers « restriction majeure – hyperphagie compensatrice » conduisant à d'incessantes fluctuations pondérales et à une aggravation du poids.

Il faut éviter si possible les interdits ou du moins les négocier avec souplesse en fonction des goûts et des contraintes socio-économiques et conseiller au moins trois repas par jour, en insistant sur la répartition des nutriments, c'est-à-dire en proposant des modifications des choix des aliments :

- privilégier les fruits et légumes ;
- réduire les graisses (de structures) ajoutées : beurres, saindoux, cake... ;
- contrôler les féculents sans les exclure ;
- développer certains modes de cuisson (vapeur, grille) ;
- choisir les menus adéquats en restauration collective, limiter ou éviter les boissons sucrées et alcoolisées.

Il est capital que le patient comprenne et finisse par admettre qu'après une phase de perte de poids, une nouvelle stabilité s'instaure, à un niveau pondéral souvent bien supérieur aux souhaits du patient, exigeant pourtant la poursuite d'une vigilance alimentaire plus ou moins contraignante.

Hypertension artérielle

- rechercher et lutter contre les facteurs de risque (tabac, alcool, obésité, sédentarité, contraceptifs, excès alimentaires...);
- consommer des fruits et des légumes en abondance. Pour leur apport bénéfique en fibres alimentaires, en antioxydants et en potassium ;
- limiter la consommation de matières grasses animales et végétales saturées ;
- privilégier dans son alimentation les poissons gras comme, le maquereau, le saumon, la sardine, le hareng et la truite. Selon de nombreuses études, les acides gras oméga-3 qu'ils contiennent apportent une protection cardiovasculaire ;

- maintenir un poids santé (18,5 < IMC < 24,9 : Cf. Tableau 3); idéalement, en combinant l'exercice physique régulier à de bonnes habitudes alimentaires ;
- avoir un régime pauvre en sel de sodium. Il est conseillé de limiter la consommation de sodium à un maximum de 2 g à 3 g par jour. En revanche, il est conseillé de privilégier les sels de potassium.
- faire des activités physiques : marche, sport...

Maladies cardiovasculaires

L'OMS a recensé des interventions très efficaces et économiques qu'il est possible de mettre en œuvre même là où les ressources sont rares pour lutter contre les cardiopathies et les AVC.

Les cardiopathies et les AVC pourraient être évités en adoptant une alimentation saine, en pratiquant régulièrement une activité physique et en évitant l'exposition à la fumée de tabac. Les individus peuvent réduire le risque qu'ils encourent de développer une maladie cardiovasculaire en ayant une activité physique régulière, en évitant la consommation de tabac y compris le tabagisme passif, en privilégiant un régime alimentaire riche en fruits et en légumes, en consommant le moins possible de denrées riches en graisses, en sucre, en sel, en se maintenant à un poids sain et en évitant l'usage nocif de l'alcool.

Diabète

Les dispositions pour prévenir ou diminuer les facteurs de risque du diabète sont :

- parvenir à un poids corporel normal (IMC normal) et le maintenir ;
- faire de l'exercice physique, au moins 30 minutes par jour d'un exercice régulier d'intensité modérée ;
- avoir un régime alimentaire sain et équilibré composé de trois à cinq fruits et légumes par jour et réduire l'apport en sucres (simples) et en graisses saturées (graisse de viande, beurre, margarine...);
- arrêter le tabac (la cigarette augmente le risque de maladies cardiovasculaires).

4

Micronutriments et santé

On regroupe sous le terme de micronutriments, les vitamines et les minéraux. Les vitamines sont des substances organiques présentes en petites quantités dans les aliments et que l'organisme ne peut synthétiser. On distingue les vitamines liposolubles (A, D, E, K) et les vitamines hydrosolubles (Vit du groupe B et Vit C). Les minéraux (Mg, Ca, K, Se, Fe, Zn...) sont des composantes de l'organisme d'origine minérale.

Différentes enquêtes et études réalisées à l'échelle internationale et nationale ont montré que les mortalités et les morbidités maternelles et infantiles sont liées directement ou indirectement à la malnutrition. La carence en micronutriments représente une forme dangereuse de malnutrition causée par la consommation insuffisante de vitamines et de minéraux essentiels.

Les besoins en vitamines sont variables selon la vitamine concernée et l'état physiologique de la personne. Une alimentation variée et équilibrée contenant des aliments frais apporte toujours les vitamines nécessaires en quantité suffisante.

La consommation des sources alimentaires des micronutriments (Tableaux IV, V, VI et VII) dans un régime équilibré pourrait contribuer à l'état de santé des populations). Seules quelques situations particulières peuvent justifier un apport complémentaire. Par exemple, les besoins en calcium et en fer de la femme enceinte ou allaitante sont légèrement augmentés.

TABLEAU IV : Rôle et sources alimentaires des vitamines liposolubles

Vitamines	Rôles	Sources
Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Synthèse de l'hormone de croissance • Vision • Entretien de la peau 	Vitamine A : produits animaux comme les abats (foie), le jaune d'œuf, le lait et les produits laitiers (beurre, fromage) ; Provitamine A (précurseur de la vitamine A) : les végétaux et particulièrement ceux de couleur jaune, vert, rouge ou orange
Vitamine D	Absorption et fixation du calcium sur l'os	Poissons gras et produits laitiers non allégés en matière grasse. Synthétisée au niveau de la peau sous l'action du soleil
Vitamine E	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Prévention du vieillissement cellulaire • Protectrice contre les maladies cardio-vasculaires • Améliore la fertilité 	Huiles, margarines, fruits secs et oléagineux
Vitamine K	Intervient dans la coagulation Sanguine	Légumes frais, Viandes et abats

Source : UNICEF (1998), *ressource-integrales.fr*

TABLEAU V : Rôle et sources alimentaires des vitamines hydrosolubles

Vitamine	Rôle	Source
Vitamine B1	Vitamine du système nerveux Favorise la croissance	Abats, germe de blé, légumes secs, pomme de terre, orange, céréales complet
Vitamine B2	Métabolisme glucidique, lipidique et protéique	Abats, viande, fruits secs et oléagineux, fruits frais, légumes frais
Vitamine B3	Maintient le bon état cellulaire	Abats, viande et poisson, fruits secs, légumes secs et pomme de terre
Vitamine B5	Métabolisme glucidique et lipidique	Abats, viande, œuf, amandes
Vitamine B6	Régulation de la construction des tissus	Abats, viande et poisson, lait et produits laitiers, légumes secs et céréales complet
Vitamine B8	Utile au bon fonctionnement de l'intestin	Abats, œuf, champignons et lentilles
Vitamine B9 (acide folique)	Participe avec la vitamine B12 à la formation des globules rouges (vitamine antianémique)	Légumes frais à feuilles vertes et certains légumes frais comme le fenouil
Vitamine B12	Favorise la formation des globules rouges (vitamine antianémique)	Foie, viande, huitres
Vitamine C	Vitamine antifatigue, anti-infectieuse, antioxydant, elle potentialise l'absorption du fer végétal	Fruit frais, légume frais

Source : UNICEF (1998), Brahimi (2011)

TABLEAU VI : Rôle et sources alimentaires des éléments minéraux

Sels minéraux	Rôle	Source
Fer	Composition de l'hémoglobine et des globules rouges	Abats, viande rouge, les autres viandes, œufs, lentilles
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Stimule l'immunité • Lutte contre les problèmes de peau • Nécessaire à la synthèse des protéines et au métabolisme de la vitamine A 	Viandes, œufs, fromage, agrumes
Sélénium	Antioxydant	Céréales complètes, fruits et légumes
Iode	Élément essentiel dans la composition d'hormones thyroïdiennes	Poissons et sel iodé
Calcium	Constituant essentiel des os et des dents	Produits laitiers, fruits secs et oléagineux, fruits et légumes frais, certaines eaux minérales
Phosphore	Intervient en synergie avec le calcium dans la formation des os et des dents	Viande, poissons, abats, produits laitiers, fruits oléagineux, céréales complètes, légumes secs
Magnésium	Bon fonctionnement nerveux et musculaires	Fruits secs et oléagineux, céréales complètes, légumes secs, chocolat
Sodium	Régule tous les mouvements d'eau dans l'organisme	Gâteaux salés, pain, fromage, sel, bouillons d'assaisonnement
Potassium	<ul style="list-style-type: none"> • Régule les mouvements d'eau dans l'organisme • Participe à la contraction des muscles du cœur 	Tous les fruits et légumes

Source : UNICEF (1998), Brahimi (2011)

5 Infection à VIH et nutrition

En Côte d'Ivoire, la prévalence de l'infection à VIH est estimée à 3,7 % dans la population de 15 à 49 ans (EDS, 2012). La nutrition et l'infection à VIH sont fortement interdépendants. La malnutrition peut à la fois contribuer à la progression du VIH et en résulter. Cette relation entre la malnutrition et l'infection à VIH crée un cercle vicieux : le VIH affaiblit le système immunitaire qui en retour, entraîne plus d'infections. La hausse des infections (fréquence et acuité) conduit à une perte d'appétit puis à une mauvaise prise alimentaire et éventuellement à la malnutrition. Les personnes malnutries sont soumises à un grand risque d'infection, créant une plus grande vulnérabilité au VIH et le cycle continue ainsi. Alors que l'infection à VIH peut prendre des années pour dégénérer de la phase asymptomatique à la phase symptomatique de l'infection, les effets négatifs du virus sur la nutrition peuvent survenir tôt dans la progression de la maladie. La perte de poids, la fonte musculaire et les dommages au niveau du système immunitaire, sont plus fréquents chez les adultes mais sont aussi répandus chez les enfants infectés par le VIH. Une personne vivant avec le VIH est plus soumise au risque de la malnutrition à cause de la prise insuffisante d'aliments, de la faible absorption, du changement dans le métabolisme du corps, des infections chroniques et maladies, de l'anorexie ou manque d'appétit, de la diarrhée, de la fièvre, des nausées et vomissements fréquents, du muguet et de l'anémie.

Pour les personnes atteintes de l'infection à VIH, les besoins en nutriments et en énergie deviennent importants (Tableau VII). C'est pourquoi une alimentation saine et équilibrée c'est à dire qui apporte en quantité et en qualité les macronutriments (protéines, glucides, lipides), les micronutriments (minéraux et vitamines) et les phytonutriments (polyphénols, tanins et autres), pourraient valablement contribuer à éviter un affaiblissement de l'organisme.

TABLEAU VII : Apports énergétiques recommandés (kcal/j) pour les personnes vivant avec le VIH selon le stade d'évolution de la maladie

Groupe de population	Normale VIH négatif	Phase de VIH Asymptomatique +10 %	Phase de VIH Symptomatique +20 %
Garçon (10 -14 ans)	2500–2800	2750–3080	3000–3360
Garçon (15-18 ans)	3000–3100	3300–3410	3600–3720
Fille (10-14 ans)	2300–2450	2530–2700	2760–2940
Fille (15-18 ans)	2340–2500	2570–2750	2760–2940
Adulte	2100	2300	2500
Femme enceinte	2400	2600	2900
Femme allaitante	2600	2800	3100

Source : adapté de l'OMS (1985, 2003)

En somme, un style de vie et un régime nutritionnel sain, un traitement précoce de l'infection et un rétablissement de la santé après l'infection peuvent arrêter la perte de poids et réduire les effets négatifs des futures infections. La Direction de Coordination du Programme National de Nutrition (DC-PNN) de Côte d'Ivoire, dans des documents de soins et soutien nutritionnels aux personnes infectées et affectées par le VIH, apporte des conseils nutritionnels et souligne la nécessité d'intégrer les soins et soutien dans la prise en charge globale des personnes infectées.

Pour les personnes vivant avec le VIH, il est recommandé de :

- donner les informations sur le repas équilibré qui convient ;
- donner des conseils pour améliorer leur apport en énergie et leur prise de nutriments, en :
 - augmentant la quantité et la fréquence de la prise des repas riches en énergie, en protéines, et en fruits et légumes ;
 - prenant le plus souvent des goûters et collations nutritifs entre les repas ;
 - consommant des aliments qui sont enrichis en micronutriments essentiels tels que les vitamines (A, C, E, K), le fer, le zinc et le sélénium.

6 *Activité physique et/ou sport*

L'activité physique est un facteur essentiel de l'état de santé des individus qui réduit le risque de survenue des maladies nutritionnelles. Elle ne se limite pas à l'activité physique de loisirs et encore moins aux seules activités sportives, mais inclut l'activité physique au cours des activités professionnelles, à l'occasion des déplacements et dans la vie de tous les jours.

L'activité physique exerce des effets bénéfiques sur l'ensemble des composantes du syndrome pluri-métabolique (présence simultanée de diabète, obésité, hypertension artérielle...).

Elle n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique. Toute personne, homme ou femme, peut tirer un bénéfice d'une augmentation de son niveau d'activité physique, et ce, quel que soit son âge.

Menus et Recettes pour le Soutien Nutritionnel des Adolescents et Adultes

Comprendre et mieux exploiter l'élaboration des recettes

- Quarante et une (41) recettes sont proposées à partir des aliments locaux disponibles dans les différentes régions de la Côte d'Ivoire et en fonction des habitudes alimentaires des populations ivoiriennes.
- L'apport nutritionnel journalier rapporté ici est celui indiqué spécifiquement pour chaque état de malnutrition pour des personnes jeunes et adultes.
- Pour l'élaboration des recettes, il a été tenu compte des besoins nutritionnels spécifiques en calories, nutriments (glucides, protéines et lipides) et en micronutriments (minéraux et vitamines) tout en évitant ou en limitant au mieux les aliments (ou nutriments) responsables de l'état de malnutrition concerné.
- Le calcul de la valeur calorique et de la composition nutritionnelle (glucides, protéines et lipides, minéraux et vitamines essentiels) a été effectué à l'aide du logiciel Nutrisurvey 2007, en se basant sur une table de composition des ingrédients des recettes, construite à partir de la table de composition des aliments de l'Afrique de l'Ouest (FAO, 2012).
- Pour proposer un régime alimentaire équilibré aux patients selon le cas de maladie, il faut tenir compte des recommandations inscrites juste après chaque recette. Les prestataires pourront proposer un régime alimentaire composé d'un petit déjeuner (Annexe 6), d'un déjeuner et d'un dîner.
- La source de chaleur utilisée pour les cuissons est le gaz de ville (ou gaz butane).
- Les quantités d'ingrédients portées dans les tableaux de recettes sont des ingrédients crus. Pour les ingrédients glucidiques (céréales ou féculents), l'équivalent cuit (en gramme) est mis entre parenthèse.

NB :

Les fruits cités dans les ingrédients ne sont pas utilisés pour la préparation des mets. Ils y sont afin de ne pas être omis. Ils seront consommés avant les repas.

Utilité des recettes : les recettes proposées contiennent toutes les différentes catégories d'aliments. Elles présentent des teneurs équilibrées en nutriments énergétiques (glucides, lipides), de construction (protéines) et fonctionnels (fibres, vitamines, minéraux, phytonutriments). Ces nutriments sont apportés en quantité et en qualité de sorte à permettre une amélioration du statut nutritionnel du patient en soutien au traitement médical en cours.

RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL AUX PERSONNES OBESES

Conseils

Les principes fondamentaux qui régissent l'alimentation des personnes obèses sont :

- Prendre trois repas par jour
- Réduire l'apport calorique de 20 à 30 % des besoins énergétiques permettant de maintenir le poids stable (soit environ 2100 à 2400 kcal par jour).
- Maintenir un apport en protéines satisfaisant : 15 à 20 % de l'Apport Énergétique Total (AET), ainsi qu'en vitamines et en oligoéléments (sels minéraux).
- Boire de l'eau à chaque repas
- Ne pas grignoter

Régime de 1500 à 2000 kcal/jour :

Pour une personne obèse, le régime présente les caractéristiques listées dans le tableau ci-dessous :

TABLEAU VIII : *Apports nutritionnels journaliers pour une personne obèse*

Type de repas	Apport calorique (kcal)
Petit déjeuner (20-25 % AET)	375 à 500
Déjeuner (40-45 % AET)	675 à 900
Dîner (25-30 % AET)	450 à 600
Nutriments par jour	Quantités (g/j)
Glucides (50 %)	180 à 250
Lipides (30 %)	50 à 67
Protéines (20 %)	75 à 100

RECETTES

RECETTE 1 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc.....)	26
RECETTE 2 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou Kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...) à l'huile rouge.....	28
RECETTE 3 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc.....)	30
RECETTE 4 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais aux feuilles de dah ¹	32
RECETTE 5 : Tôh de fonio accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (dah ¹ ou feuilles fraîches de baobab).....	34
RECETTE 6 : Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala et gombo frais.....	36
RECETTE 7 : Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala	38
RECETTE 8 : Ragoût d'igname aux légumes.....	40

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 H 06 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	150	½ d'un poisson moyen
Huile rouge ou raffinée	10	1 c à soupe
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron**	½	½ citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Ananas ou orange...	150	¼ ananas ou 1 orange...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes. Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet

Équivalence de 150 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 avant-cuisse + 1 cuisse (sans la peau et la graisse)

^b pour les feuilles de manioc et de kloala, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

* voir photo de la poignée en annexe 3

** l'ajout du citron n'est pas obligatoire

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter et réserver les feuilles cuites
3. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans l'huile pendant 3 min
4. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
5. Ajouter le piment écrasé ou non, mouiller avec 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter les feuilles cuites*, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud
10. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner : représente 41 % des AET d'un régime de 2000 kcal
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9.
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml* d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	820	Protéines (g)	42	Magnésium (mg)	170	Phosphore (mg)	551	Vitamine B9 (µg)	160
Glucides (g)	79	Sodium (mg)	1255	Iode (µg)	381	Vitamine C (mg)	56		
Lipides (g)	23	Potassium (mg)	1383	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	641		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...) à l'huile rouge

TEMPS DE CUISSON : 1 H 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz	100 (= 160 g cuit)	5 c à soupe rases
Poisson ^a fumé ou frais	100	1/3 d'un poisson moyen
Huile rouge	5	1 c à café
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate fraîche	20	½ d'une tomate moyenne ou 1 petite tomate de salade ou 2 petites tomates africaines
Oignon	20	½ d'un oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	½	½ citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou papaye	150	1 banane douce ou ½ papaye...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^b pour les feuilles de manioc et de kloala, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

*voir photo de la poignée en annexe 3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter et réserver les feuilles cuites
3. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate coupée en dés
4. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
5. Ajouter le piment écrasé ou non, mouiller avec 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter les feuilles cuites*, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être pilées.

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 30 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 40 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	594	Protéines (g)	31	Magnésium (mg)	177	Phosphore (mg)	594	Vitamine B9 (µg)	117
Glucides (g)	71	Sodium (mg)	888	Iode (µg)	354	Vitamine C (mg)	24		
Lipides (g)	14	Potassium (mg)	1607	Fer (mg)	9	Vitamine A (µg)	671		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 H 12 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	120 (= 200 g cuit)	6 c à soupe rases
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Pâte d'arachide	20	1 c à soupe rase
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment*	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	½ citron	½ citron


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye ou orange	150	½ papaye ou 1 orange...

¹ oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

*voir photo de la poignée en annexe 3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 mn
2. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
3. Laver les légumes et les découper en dés
4. Laver le poisson à l'eau tiède
5. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
6. Délayer la pâte d'arachide dans 800 ml d'eau (1 + 3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
7. Ajouter le mélange au poisson et aux légumes en cuisson
8. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
9. Ajouter les feuilles écrasées et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
10. Retirer du feu
11. Ajouter le sel et bien mélanger
12. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 33 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 45 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

**Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.*



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	669	Protéines (g)	37	Magnésium (mg)	199	Phosphore (mg)	681	Vitamine B9 (µg)	125
Glucides (g)	70	Sodium (mg)	893	Iode (µg)	354	Vitamine C (mg)	18		
Lipides (g)	18	Potassium (mg)	1624	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	649		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais aux feuilles de dah¹

TEMPS DE CUISSON : 57 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine au grain entier)	100 (= 150 g cuite)	10 c à soupe rases
Gombo frais	50	3 gombos moyens
Poisson ^a	120	½ d'un poisson moyen
Feuilles de <i>dah</i>	100	1 poignée*
Tomate mûre	20	½ tomate moyenne ou 1 petite tomate de salade ou 2 petites tomates africaines
Oignon	20	½ oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	½ citron	½ citron


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou mangue...	150	1 orange ou 1 petite mangue...

¹ oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes

^{*}voir photo de la poignée en annexe 3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombo frais aux feuilles de dah

1. Laver le poisson à l'eau tiède et le débarrasser de ses arêtes
2. Couper l'oignon et la tomate en dés
3. Porter l'ensemble à feu doux pendant 2 min
4. Ajouter 200 ml d'eau (2/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 10 min
5. Ajouter encore 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l), le gombo découpé et le piment écrasé et laisser cuire pendant 10 min
6. Ajouter les feuilles hachées* et cuire à feu doux pendant 20 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud
10. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

* Selon la convenance, les feuilles peuvent être pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 32 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 43 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Tôh^f de maïs

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Mouiller la farine de maïs avec 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule en bois jusqu'à épaississement
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
4. Servir froid

^fmot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	645	Protéines (g)	38	Magnésium (mg)	150	Phosphore (mg)	662	Vitamine B9 (µg)	140
Glucides (g)	106	Sodium (mg)	907	Iode (µg)	299	Vitamine C (mg)	45		
Lipides (g)	15	Potassium (mg)	1484	Fer (mg)	6	Vitamine A (µg)	399		

Tôh de fonio accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (dah¹ ou feuilles fraîches de baobab)

TEMPS DE CUISSON : 1 H 07 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de fonio	70 (= 120 g cuite)	7 c à soupe rases
Farine de mil (ou de sorgho ou maïs)	30	3 c à soupe rases
Pâte d'arachide	30	1 c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Feuilles vertes	200	2 poignées*
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Jus de citron ou de tamarin ou une pincée de potasse naturelle**	10 ml	1 c à soupe
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou mandarine...	150	1 banane ou 2 mandarines...

¹ oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 150 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 avant-cuisse + 1 cuisse (sans la peau et la graisse).

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

**potasse naturelle : potasse traditionnelle produite à partir des pelures de banane plantain ou d'igname

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes (dah, feuilles fraîches de baobab...)

1. Laver les feuilles et les découper en morceaux
2. Cuire les feuilles dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
3. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
4. Laver les légumes et les découper en dés
5. Laver le poisson à l'eau tiède
6. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
7. Délayer la pâte d'arachide dans 800 ml d'eau (1 + 3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et tamisée
8. Ajouter le mélange au poisson et les légumes en cuisson
9. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
10. Ajouter les feuilles écrasées et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
11. Retirer du feu
12. Ajouter le sel et bien mélanger
13. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

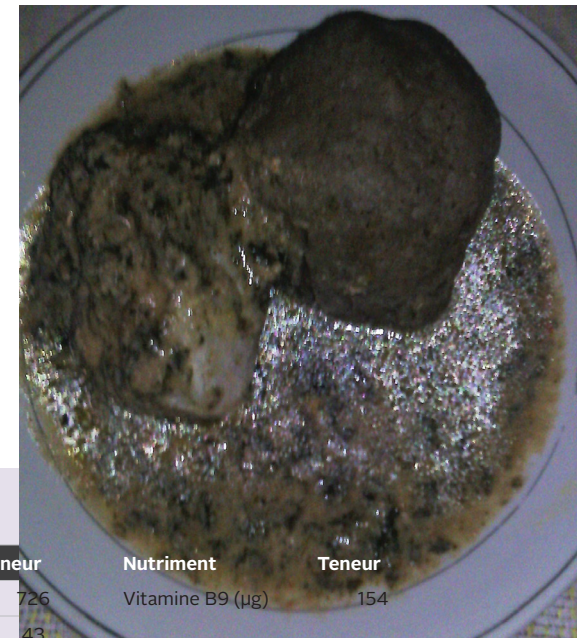
RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 32 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 42 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9.
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Tôh^f de maïs

1. Laver plusieurs fois le fonio afin d'éliminer tous les corps étrangers
2. Ajouter la potasse ou le jus de citron ou de tamarin et bien mélanger
3. Faire moudre le fonio
4. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
5. Mouiller le mélange de farines de fonio et de mil avec 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule en bois jusqu'à épaississement
6. Dès que la pâte est homogène couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
7. Retirer du feu
8. Servir froid

f^{mot malinké} (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	633	Protéines (g)	41	Magnésium (mg)	257	Phosphore (mg)	726
Glucides (g)	68	Sodium (mg)	125	Iode (µg)	239	Vitamine C (mg)	43
Lipides (g)	22	Potassium (mg)	1791	Fer (mg)	12	Vitamine A (µg)	633
						Vitamine B9 (µg)	154

Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala¹ et gombo frais

TEMPS DE CUISSON : 1 H 02 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Pâte de manioc	200 (= 300 g cuit)	10 c à soupe légèrement bombées
Feuilles de <i>kloala</i>	70	1 poignée*
Poisson ^a fumé	100	1/3 d'un poisson moyen
Gombo frais	50	2 gombos moyens
Tomate fraîche	20	1 petite tomate de salade ou 2 petites tomates africaines
Oignon	20	½ oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Potasse naturelle**	2	1 pincée

Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou orange...	150	1 banane ou 1 orange...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

**potasse naturelle : potasse traditionnelle produite à partir des pelures de banane plantain ou d'igname



TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles de *kloala* et gombo frais

1. Laver le poisson à l'eau tiède et le débarrasser de ses arêtes
2. Découper l'oignon et la tomate en dés
3. Porter l'ensemble à feu doux pendant 2 min
4. Ajouter le piment écrasé et 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis laisser cuire pendant 15 min
5. Cuire pendant 15 min, les feuilles et le gombo hachés* dans 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) avec la potasse
6. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles et le gombo peuvent être écrasés ou pilés

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au diner 1500 kcal (représente 32 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Placali^e

1. Délayer la pâte de manioc dans 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et tamiser à l'aide d'une passoire
2. Laisser reposer pendant 10 min puis retirer l'excès d'eau reconstituée à la surface
3. Porter à ébullition en remuant jusqu'à épaississement
4. Arroser avec un peu d'eau au besoin
5. Dès que la pâte est homogène couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
6. Rajouter un peu d'eau au besoin
7. Retirer du feu
8. Servir froid

^e appellation ivoirienne d'une pâte cuite à partir de racines de manioc fermentées



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	483	Protéines (g)	25	Magnésium (mg)	132	Phosphore (mg)	553	Vitamine B9 (µg)	133
Glucides (g)	80	Sodium (mg)	905	Iode (µg)	693	Vitamine C (mg)	44		
Lipides (g)	8	Potassium (mg)	1519	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	278		

Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala¹

TEMPS DE CUISSON : 52 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de manioc (<i>kongodé</i>)	100 (= 150 g cuit)	10 c à soupe rases
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Gombo frais	100	3 gombos moyens
Feuilles de <i>kloala</i>	150	3 poignées*
Huile rouge	10	1 c à soupe
Tomate mûre	20	1 petite tomate de salade ou 2 petites tomates africaines
Oignon	20	½ oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye ou orange...	150	1/2 papaye ou 1 orange...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce kopê^e et kloala

1. Laver le poisson à l'eau tiède et le débarrasser de ses arêtes
2. Découper l'oignon et la tomate en dés
3. Porter l'ensemble à feu doux pendant 2 min
4. Ajouter le piment écrasé et 800 ml d'eau (1 + 3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis laisser cuire pendant 15 min
5. Cuire pendant 15 min, les feuilles et le gombo hachés* dans 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) avec la potasse naturelle
6. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

^eappellation ivoirienne de la sauce faite à partir des fruits du gombo.

*Selon la convenance, les feuilles et le gombo peuvent être écrasés ou pilés.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 32 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 42 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Kongodé^d

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Mouiller la farine de manioc avec 200 ml d'eau froide (2/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans les 300 ml d'eau bouillante (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) en remuant avec une spatule (bois de *placali*) jusqu'à épaississement
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
4. Rajouter un peu d'eau au besoin
5. Servir tiède

^dappellation ivoirienne de la pâte cuite à partir de farine de manioc.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	637	Protéines (g)	33	Magnésium (mg)	202	Phosphore (mg)	649	Vitamine B9 (µg)	190
Glucides (g)	106	Sodium (mg)	149	Iode (µg)	523	Vitamine C (mg)	54		
Lipides (g)	20	Potassium (mg)	2094	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	777		

Ragoût d'igname aux légumes

TEMPS DE CUISSON : 38 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	150	6 morceaux de la taille d'une petite boîte d'allumettes
Viande	120	moitié du ¼ kg de viande sans les os et la graisse
Huile raffinée	10	1 c à soupe
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Haricot vert	50	15 gousses*
Carotte	50	½ d'une carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Citron	½ citron	½ citron
Sel iodé	2	1 c à café rase

Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye ou mandarine...	150	½ papaye ou 2 mandarines...

*fruit du haricot

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h l'igname peut être remplacée par la banane plantain verte ou le taro

150 g = 1 ½ petit tubercule de taro = 1 ½ petite banane



TECHNIQUE DE REALISATION

Ragoût d'igname

1. Éplucher l'igname et découper en morceaux
2. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon et la tomate hachés
3. Ajouter la viande découpée en morceaux
4. Ajouter 1 l d'eau (2 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 10 min
5. Ajouter l'igname coupée en morceaux, le piment écrasé ou non et les autres légumes découpés
6. Couvrir et laisser cuire pendant 25 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud
10. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

°appellation ivoirienne de la sauce faite à partir des fruits du gombo

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 30 % des AET) et au déjeuner pour un régime de 1500 kcal (représente 41 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	609	Protéines (g)	31	Magnésium (mg)	122	Phosphore (mg)	652	Vitamine B9 (µg)	120
Glucides (g)	76	Sodium (mg)	918	Iode (µg)	238	Vitamine C (mg)	60		
Lipides (g)	27	Potassium (mg)	2292	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	609		

RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL AUX PERSONNES DIABÉTIQUES

Conseils

Les objectifs de l'alimentation du diabétique âgé ou non, sont de permettre l'obtention d'un état nutritionnel satisfaisant et le meilleur équilibre glycémique, quel que soit le traitement antidiabétique associé. Il est important pour le patient de se conformer aux conseils de son prestataire de soins. Toutefois, l'alimentation doit être régulière en rythme mais aussi en quantité, d'autant plus qu'il suit un traitement hypoglycémiant.

Quelques aliments à éviter :

- boissons alcoolisées ;
- boissons sucrées ;
- les sucres simples (saccharose) et les jus de fruit de commerce ;
- les glucides complexes avec index glycémique élevé (IG>70): farine de blé blanche, purée de pomme de terre, fécule de pomme de terre, bière ;
- le *foutou** de banane plantain mûre ;
- les frites de bananes plantain mûres (Aloco)
- les viandes grasses (agneau, mouton...),
- la charcuterie (sauf le jambon blanc découenné et dégraissé),
- la noix de coco

NB : ces aliments peuvent être consommés en cas d'hypoglycémie

*purée compacte et dense faite à partir de banane plantain ou de racines de manioc ou d'igname ou de taro bouilli

TABLEAU IX : Apports nutritionnels journaliers pour une personne diabétique

Type de diabète	Energie totale (kcal/j)	Apport en glucides (g) 45 à 50 % de la ration calorique totale*	Apport en lipides (g) 30 % de la ration calorique totale	Apport en protéines (g) 15 % de la ration calorique totale (1 g de protéines par kg de poids)
Diabète de type 2 (non insulino-dépendant) non obèse, régime alimentaire normocalorique	1800–2000	225–250	40–50	60–75
Diabète de type 1 (insulino-dépendant)	2000–2200	225–270	53–67	80–150

Source : PNLMM, 2017

* la répartition des glucides dans la journée est fonction du type de diabète et du type de traitement

DIABETE DE TYPE 2 (NON INSULINO-DÉPENDANT)

- **Diabétique obèse** : les recettes des personnes obèses non diabétiques peuvent être utilisées dans ce cas (voir recette contre l'obésité) tout en tenant compte des charges glycémiques des aliments, qui doivent être inférieures à 10.
- **Diabétique non obèse** : il convient d'adapter de manière précise les apports caloriques aux dépenses physiques.

Menus de 1800 à 2000 kcal /jour

RECETTE 9 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes.....	44
RECETTE 10 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc.....)	46
RECETTE 11 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles de baobab en poudre.....	48
RECETTE 12 : Foutou de manioc accompagné de la sauce de gombo frais.....	50
RECETTE 13 : Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala	52
RECETTE 14 : Ighame bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et d'autres légumes.....	54
RECETTE 15 : Attiéké accompagné de la sauce n'troh	56

DIABÈTE DE TYPE I (INSULINO-DÉPENDANT)

Menus de 2000-2200 kcal/jour

RECETTE 16 : Foutou d'igname accompagné de la sauce gnanngnan.....	58
RECETTE 17 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc.....)	60
RECETTE 18 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais	62
RECETTE 19 : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo sec.....	64
RECETTE 20 : Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala et gombo frais.....	66

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Huile	10	1 c à soupe
Haricot vert	30	10 gousses* moyennes
Tomate fraîche	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Chou	50	¼ d'un petit chou
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	½	½ citron


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye <i>Solo</i> ou orange...	150	½ papaye <i>Solo</i> ou 1 orange...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*gousses : fruits du haricot

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon et la tomate coupés en dés
2. Ajouter le poisson lavé
3. Ajouter 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis le piment (écrasé ou pas), le chou coupé finement et les haricots coupés en dés
4. Couvrir et laisser cuire pendant 20 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le sel et bien mélanger
7. Servir chaud
8. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 41 % des AET) et au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 37 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min

**Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.*



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	746	Protéines (g)	36	Magnésium (mg)	99	Phosphore (mg)	423	Vitamine B9 (µg)	129
Glucides (g)	71	Sodium (mg)	1300	Iode (µg)	184	Vitamine C (mg)	88		
Lipides (g)	22	Potassium (mg)	957	Fer (mg)	3	Vitamine A (µg)	121		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 22 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a fumé	100	1/3 d'un poisson moyen
Pâte d'arachide	20	1 c à soupe légèrement bombée
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* découpées
Tomate mûre	30	1 tomate moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mandarine ou clémentine...	150	2 mandarines ou 3 clémentines...

¹ oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes (*dah*, patate, moringa...)

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
3. Laver les légumes et les découper en dés
4. Laver le poisson à l'eau tiède
5. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
6. Délayer la pâte d'arachide dans 800 ml d'eau (1 + 3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
7. Ajouter le mélange au poisson et aux légumes en cuisson
8. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
9. Ajouter les feuilles écrasées* et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
10. Retirer du feu
11. Ajouter le sel et bien mélanger
12. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 42 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	763	Protéines (g)	38	Magnésium (mg)	214	Phosphore (mg)	702	Vitamine B9 (µg)	131
Glucides (g)	84	Sodium (mg)	900	Iode (µg)	372	Vitamine C (mg)	58		
Lipides (g)	18	Potassium (mg)	1664	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	609		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles de baobab en poudre

TEMPS DE CUISSON : 53 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine au grain entier)	120 (= 200 g cuite)	14 cuillères à soupe
Poisson ^a	120	½ d'un poisson moyen
Poudre de feuilles de baobab séchées	25	2 cuillères à soupe légèrement bombées
Huile rouge	5	1 cuillère à café
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	10	2 petits piments frais
<i>Soumara</i> ¹ (poudre)	2	1 cuillère à café rase
Citron	½	½ citron
Sel iodé	2	1 cuillère à café



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye <i>Solo</i> ou orange...	150	½ papaye <i>Solo</i> ou 1 orange...

¹ grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles de baobab en poudre

1. Faire revenir pendant 3 min, dans l'huile l'oignon et la tomate découpés en dés
2. Ajouter le poisson lavé à l'eau tiède
3. Ajouter 900 ml d'eau (3/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) et le piment écrasé ou non, puis laisser cuire pendant 20 min
4. Ajouter progressivement la poudre de baobab en remuant avec la spatule puis laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le sel et le *soumara* puis bien mélanger
7. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 41 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois dans la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Tôh^f de maïs

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Délayer la poudre de maïs dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant avec la spatule en bois jusqu'à épaississement. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
4. Servir froid
5. Ajouter le jus d'un demi-citron

*f*mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	744	Protéines (g)	42	Magnésium (mg)	184	Phosphore (mg)	482	Vitamine B9 (µg)	180
Glucides (g)	116	Sodium (mg)	1166	Iode (µg)	294	Vitamine C (mg)	91		
Lipides (g)	19	Potassium (mg)	1335	Fer (mg)	7	Vitamine A (µg)	406		

Foutou de manioc accompagné de la sauce de gombo frais

TEMPS DE CUISSON : 54 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Manioc frais	200 (= 270 g cuit)	9 morceaux de la taille d'une petite boîte d'allumettes
Poisson ^a fumé	120	½ d'un poisson moyen
Gombo frais	70	4 gombos moyens
Huile rouge	10	1 cuillère à soupe
Tomate mûre	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Soumara ¹ (poudre)	2	1 cuillère à café rase
el iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mandarine ou orange...	150	2 mandarines ou 1 orange...

¹ grains de néré fermenté

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombos frais

1. Faire revenir pendant 2 min, l'oignon et la tomate découpés en dés dans l'huile
2. Ajouter le poisson lavé à l'eau tiède et le piment écrasé
3. Couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 7 min
4. Ajouter le gombo frais découpé en dés et 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
5. Laisser cuire pendant 27 min
6. Retirer du feu
7. Ajouter le sel et le soumara puis bien mélanger
8. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 40 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	723	Protéines (g)	29	Magnésium (mg)	157	Phosphore (mg)	624	Vitamine B9 (µg)	133
Glucides (g)	119	Sodium (mg)	925	Iode (µg)	721	Vitamine C (mg)	91		
Lipides (g)	19	Potassium (mg)	2060	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	256		

Kongodé accompagné de la sauce kopê et kloala¹

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de manioc	80 (100 g cuite)	8 c à soupe
Viande	100	Moitié du 1/4 kg de la viande sans os sans graisse
Gombo frais	80	3 gombos moyens
Feuilles de <i>kloala</i>	100	2 poignées *
Huile rouge	20	2 c à soupe
Tomate mûre	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
<i>Piment</i>	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Potasse naturelle**	2g	1 pincée


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Ananas ou mandarine...	150	1/4 ananas moyen ou 2 mandarines...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

*voir photo de la poignée en annexe 3

**potasse naturelle : potasse traditionnelle produite à partir des pelures de banane plantain ou d'igname

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce kopê^e et kloala

1. Laver les poissons à l'eau tiède et les débarrasser de la tête, la peau et des arêtes
2. Découper l'oignon et la tomate en dés
3. Mettre les poissons, l'oignon et la tomate découpés dans une marmite puis porter l'ensemble à feu doux pendant 3 min
4. Ajouter le piment écrasé ou non et ajouter 1000 ml d'eau (2 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l), puis laisser cuire pendant 15 min
5. Cuire les feuilles et le gombo hachés* avec la potasse naturelle dans 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
6. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

^e appellation ivoirienne de la sauce faite à partir du gombo

* Selon la convenance, les feuilles et le gombo peuvent être écrasés ou pilés.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

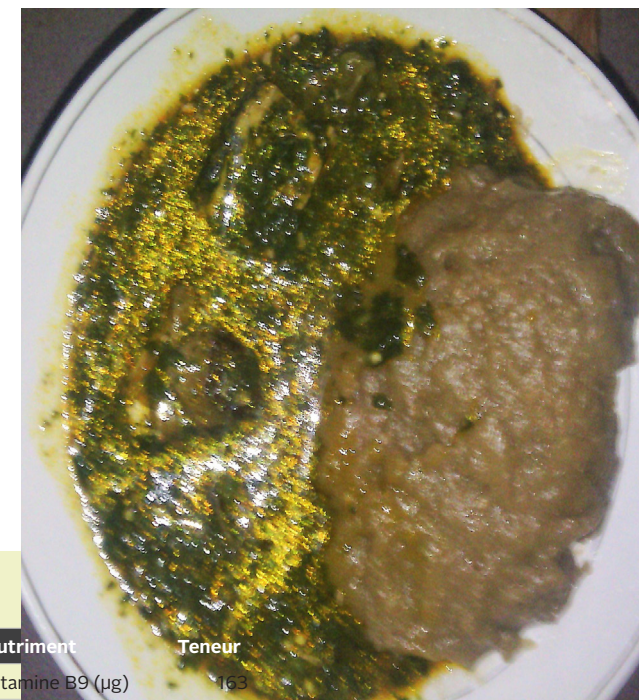
RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 41 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire du sport ou une activité physique au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique.

Kongodé^d

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Délayer la poudre de manioc dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
3. Renverser dans l'eau bouillante en remuant avec la pagaie (bois de placali) jusqu'à épaississement. Rajouter un peu d'eau au besoin
4. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Servir tiède

^d appellation ivoirienne de la pâte cuite à partir de farine de manioc



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	730	Protéines (g)	30	Magnésium (mg)	157	Phosphore (mg)	407	Vitamine B9 (µg)	163
Glucides (g)	118	Sodium (mg)	143	Iode (µg)	371	Vitamine C (mg)	39		
Lipides (g)	25	Potassium (mg)	1873	Fer (mg)	9	Vitamine A (µg)	536		

Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et d'autres légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 33 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	200	8 tranches de la taille d'une petite boîte d'allumettes
Viande	120	Moitié du 1/4 de la viande sans os sans graisse
Huile	10	1 c à soupe
Tomate fraîche	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Aubergines*	50	1 petite aubergine (<i>N'drowa</i>) ou 4 aubergines (<i>Klogbo</i>) moyennes
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou ½ papaye Solo...

*voir les photos des aubergines en annexe 5

^c correspond à une portion de fruit (voir annexe : correspondance des fruits)

^h l'igname peut être remplacée par la banane verte ou le taro

200 g = 2 petits tubercules de taro = 1 grosse banane ou 2 petites bananes

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte de légumes d'aubergines et d'autres légumes

1. Cuire la viande découpée en morceaux dans 1,2 l d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 1 h
2. Ajouter les aubergines à mi-cuisson de la viande et les retirer après 10 min
3. Retirer la viande après cuisson
4. Faire revenir dans l'huile, l'oignon et la tomate découpés en dés pendant 3 min
5. Ajouter les aubergines écrasées et le piment puis la viande et son jus de cuisson
6. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min
7. Ajouter le sel et bien mélanger
8. Servir chaud

Igname bouillie

1. Éplucher, laver et découper l'igname en morceaux.
2. Cuire les morceaux d'igname dans 400 ml d'eau bouillante (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min environ
3. Servir à chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au petit déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 25 % des AET)
- * Faire des activités physiques ou sport modéré au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	507	Protéines (g)	34	Magnésium (mg)	147	Phosphore (mg)	594	Vitamine B9 (µg)	80
Glucides (g)	63	Sodium (mg)	910	Iode (µg)	234	Vitamine C (mg)	86		
Lipides (g)	20	Potassium (mg)	2249	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	406		

Attiéké accompagné de la sauce n'troh

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Attiéké ^g	100	6 c à soupe légèrement bombées
Aubergine*	20	1 petite aubergine (<i>N'drowa</i>) ou 4 petites aubergines (<i>Klogbo</i>)
Feuilles de <i>tikliti</i> ²	50	14 feuilles jeunes
Feuilles de <i>kloala</i> ¹	50	½ poignée**
Poisson ^a	120	½ d'un poisson moyen
Gombo sec (poudre)	20	2 cuillères à soupe rases
Tomate fraîche	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Akpi ³ (grains)	10	1 c à soupe
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou ½ papaye Solo...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

² feuilles de *Myrianthus arboreus*

³ graines de *Ricinodendron heudelotii*

*voir photo des aubergines en annexe 5

**voir photo de la poignée en annexe 3

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9). Pour cette recette, éviter la banane douce

^g couscous de manioc obtenu à partir de la pâte de manioc fermentée

TECHNIQUE DE REALISATION

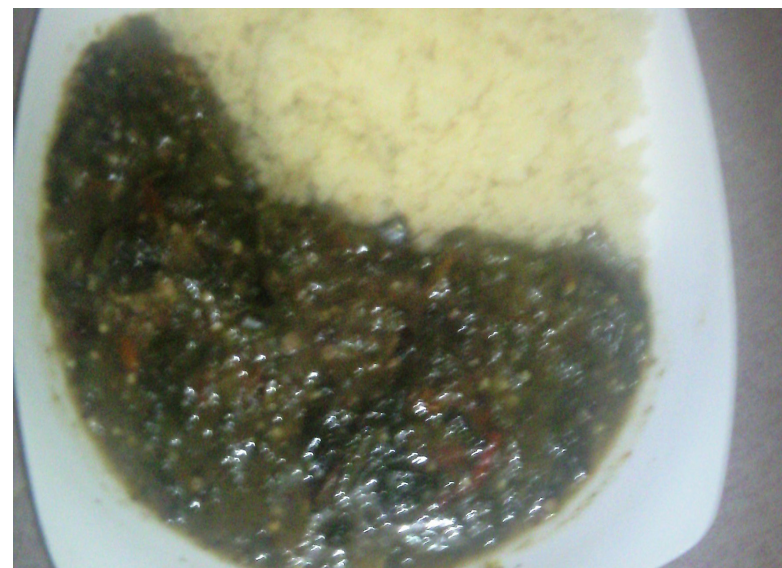
Sauce n'tro

1. Faire bouillir dans une marmite, 1300 ml d'eau (2 + 3/5 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l) pendant 20 min, les feuilles, les aubergines, l'oignon, la tomate et le piment
2. Retirer les légumes
3. Ajouter le poisson à l'eau de cuisson des légumes et laisser cuire pendant 10 min
4. Piler les légumes cuits au mortier
5. Mélanger à la pâte de légumes obtenue, la poudre de gombo sec et l'akpi grillé et écrasé
6. Ajouter la pâte du mélange obtenue au bouillon
7. Laisser cuire à feu doux pendant 10 min
8. Retirer du feu
9. Ajouter le sel et bien mélanger
10. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 1800 kcal (représente 43 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire des activités physiques ou sport modéré au moins 3 fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, annexe 4



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	774	Protéines (g)	36	Magnésium (mg)	152	Phosphore (mg)	634	Vitamine B9 (µg)	173
Glucides (g)	137	Sodium (mg)	918	Iode (µg)	638	Vitamine C (mg)	76		
Lipides (g)	15	Potassium (mg)	1758	Fer (mg)	6	Vitamine A (µg)	456		

Foutou d'igname accompagné de la sauce gnangnan¹

TEMPS DE CUISSON : 55 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	250	10 tranches de la taille d'une boîte d'allumettes
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Huile	10	1 c à soupe
Aubergine*	30	1 aubergine moyenne (<i>Ndrowa</i>) ou 6 petites poisson (<i>Klogbo</i>)
Oignon	30	1 oignon moyen
Gnangnan (grains)	50	5 c à soupe
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 oignon moyen


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou banane...	150	1 orange ou 1 banane...

¹ petites aubergines africaines de goût amer, espèce spontanée connue sous le nom scientifique : *Solanum indicum*

*voir photo des aubergines en annexe 5

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h l'igname peut être remplacée par la banane plantain verte ou le taro

250 g = 2 ½ petits tubercules de taro = 1 grosse banane + ½ d'une petite banane ou 2 ½ petites bananes

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce Gnangnan

1. Faire bouillir dans 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 25 min, les aubergines, le piment et le gnangnan débarrassé de ses branches
2. Retirer les légumes après cuisson et les écraser
3. Faire revenir l'oignon haché dans l'huile pendant 2 min
4. Ajouter le poisson, l'eau de cuisson des légumes et la pâte obtenue
5. Ajouter 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) supplémentaire
6. Laisser cuire pendant 10 min
7. Ajouter le sel et bien mélanger
8. Servir chaud

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 43 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Foutou^d d'igname

1. Éplucher et découper l'igname
2. Faire bouillir les morceaux dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min environ
3. Éliminer l'eau et laisser refroidir pendant 3 à 4 min
4. Piler dans un mortier pour former le *foutou*

^dappellation locale du mets compact et dense fait à partir de l'igname ou de racines de manioc ou de banane plantain ou de tubercules bouillis et pilés



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	854	Protéines (g)	28	Magnésium (mg)	154	Phosphore (mg)	605	Vitamine B9 (µg)	97
Glucides (g)	112	Sodium (mg)	889	Iode (µg)	317	Vitamine C (mg)	32		
Lipides (g)	29	Potassium (mg)	3118	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	293		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Huile rouge ou raffinée	15	1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Citron	½	½ citron
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye Solo ou orange...	150	½ papaye Solo ou 1 orange...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 150 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 avant-cuisse + 1 cuisse (sans la peau et la graisse)

^b pour les feuilles de manioc et de kloala, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter et réserver les feuilles cuites*
3. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate découpée en dés
4. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
5. Ajouter le piment écrasé ou non et 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter les feuilles cuites, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud
10. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 41 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	819	Protéines (g)	42	Magnésium (mg)	199	Phosphore (mg)	490	Vitamine B9 (µg)	138
Glucides (g)	79	Sodium (mg)	1170	Iode (µg)	371	Vitamine C (mg)	91		
Lipides (g)	27	Potassium (mg)	1399	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	861		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo frais

TEMPS DE CUISSON : 57 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine au grain entier)	150 (=250 g cuite)	15 c à soupe rases
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Gombo frais	100	6 gombos moyens
Tomate mûre	40	1 tomate de salade moyenne ou 4 petites tomates africaines
Oignon	40	1 ½ oignon moyen
Huile rouge	10	1 c à soupe
Piment	5	1 petit piment frais
<i>Soumara</i> ¹ (poudre)	2	1 c à café rase
Sel iodé	2	1 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou mangue...	150	1 orange ou 1 petite mangue...

¹ grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombo frais

1. Laver le poisson à l'eau tiède et le débarrasser de ses arêtes
2. Découper l'oignon et la tomate en dés
3. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min à feu doux, le poisson et les légumes découpés à feu doux pendant 2 min
4. Ajouter le piment écrasé ou non et 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) et laisser cuire pendant 15 min
5. Cuire le gombo haché dans 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) avec la potasse pendant 15 min
6. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et le *soumara* puis bien mélanger
9. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 33 % des AET) et pour un régime de 2200 kcal (représente 30 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	659	Protéines (g)	45	Magnésium (mg)	173	Phosphore (mg)	730	Vitamine B9 (µg)	139
Glucides (g)	97	Sodium (mg)	942	Iode (µg)	211	Vitamine C (mg)	100		
Lipides (g)	25	Potassium (mg)	1729	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	500		

Tôh^f de maïs

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Délayer la poudre de maïs dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant avec la spatule en bois jusqu'à épaississement. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
4. Servir froid

^f mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo sec

TEMPS DE CUISSON : 56 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Banane ^c plantain verte	200	1 grosse banane ou 2 petites bananes
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Gombo sec (poudre)	40	4 c à soupe légèrement bombées
Huile rouge	20	2 cuillères à soupe
Tomate mûre	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Piment	5	1 petit piment frais
Oignon	40	1 ½ oignon moyen
Soumara ¹ (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou ananas...	150	1 orange ou 1/4 ananas moyen...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

¹ grains de néré fermentés

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9), pour cette recette, éviter la banane douce

^h la banane plantain peut être remplacée par l'igname ou le taro

200 g = 2 petits tubercules de taro = 8 morceaux d'igname de la taille d'une petite boîte d'allumettes

TECHNIQUE DE REALISATION

Foutou^d de banane

1. Eplucher et découper les bananes
2. Faire bouillir les morceaux dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
3. Eliminer l'eau et laisser refroidir pendant 3 à 4 min
4. Piler dans un mortier pour former le *foutou*

^d appellation locale du mets compact et dense fait à partir de l'igname ou de racines de manioc ou de banane plantain ou de tubercules bouillis et pilés

Sauce de gombo sec

1. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min l'oignon et la tomate découpés en dés, puis ajouter le poisson
2. Ajouter 1100 ml d'eau (2 + 1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 20 min
3. Ajouter le piment écrasé ou non puis la poudre de gombo sec progressivement en remuant
4. Laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le soumara et le sel puis bien mélanger
7. Servir chaud



NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 32 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	643	Protéines (g)	32	Magnésium (mg)	138	Phosphore (mg)	501	Vitamine B9 (µg)	108
Glucides (g)	120	Sodium (mg)	887	Iode (µg)	195	Vitamine C (mg)	88		
Lipides (g)	33	Potassium (mg)	1864	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	496		

Placali accompagné de la sauce de feuilles de kloala¹ et gombo frais

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 02 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Pâte de manioc	100 (150 g cuite)	6 c à soupe rase
Feuilles de <i>kloala</i>	100	2 poignées* découpées
Poisson ^a	100	1/3 d'un poisson moyen
Gombo frais	50	3 gombos moyens
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Huile rouge	10	1 c à soupe
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Potasse naturelle	1 pincée	1 pincée



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou papaye <i>Solo...</i>	150	1 banane ou ½ papaye <i>Solo...</i>

¹ feuilles de jute ou corète potagère

*voir photo de la poignée en annexe 3

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles de *kloala* et gombo frais

1. Laver le poisson à l'eau tiède et le débarrasser de ses arêtes
2. Découper l'oignon et la tomate en dés
3. Porter le poisson et les légumes découpés à feu doux pendant 2 min
4. Ajouter le piment écrasé ou non et 800 ml d'eau (3 + 3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis laisser cuire pendant 15 min
5. Cuire les feuilles et le gombo hachés* dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) avec la potasse naturelle pendant 15 min
6. Mélanger le tout, ajouter l'huile rouge et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

* Selon la convenance, les feuilles et le gombo peuvent être écrasés ou pilés.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 30 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	608	Protéines (g)	27	Magnésium (mg)	163	Phosphore (mg)	624
Glucides (g)	105	Sodium (mg)	912	Iode (µg)	885	Vitamine C (mg)	72
Lipides (g)	19	Potassium (mg)	1880	Fer (mg)	7	Vitamine A (µg)	525
						Vitamine B9 (µg)	215

Placali^e

1. Délayer la pâte de manioc dans 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et tamiser à l'aide d'une passoire
2. Laisser reposer pendant 10 min puis retirer l'excès d'eau reconstituée à la surface
3. Porter à ébullition en remuant jusqu'à épaississement
4. Arroser avec un peu d'eau au besoin
5. Dès que la pâte est homogène couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
6. Retirer du feu
7. Servir froid

^e appellation ivoirienne d'une pâte cuite à partir de racines de manioc fermentées



RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'HYPERTENSION ARTERIELLE

Conseils

Le traitement de l'hypertension artérielle est médicamenteux, mais il faut associer les recommandations nutritionnelles, même si elles sont efficaces en prévention.

Quelques conseils spécifiques:

- Limiter le sel ajouté sans le supprimer en cas de non complication
- Limiter ou éviter les aliments suivants : Saucisse, jambon, viande rouge, viande de porc, charcuterie, conserves, margarine, beurre, lait entier, alcool, confiture, bouillon cube, boissons sucrées, thon
- Eviter le jaune d'œuf et le saumon salé

Menus de 2000 à 2500 kcal/j

Pour une personne hypertendue, le régime présente les caractéristiques suivantes (tableau X) :

TABLEAU X : *Apports journaliers pour une personne hypertendue*

Type de repas	Apport calorique (kcal)
Petit déjeuner (20-25 % AET)	500 à 625
Déjeuner (40-45 % AET)	900 à 1125
Dîner (25-30 % AET)	600 à 750
Nutriments par jour	Quantités (g/j)
Glucides (50 %)	250 à 312
Lipides (30 %)	67 à 83
Protéines (20 %)	100 à 125

RECETTES

RECETTE 21 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	70
RECETTE 22 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes (tomate, haricot vert, oignon, carotte...)	72
RECETTE 23 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de « pistache »	74
RECETTE 24 : Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes	76
RECETTE 25 : Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergine et autres légumes	78
RECETTE 26 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec	80
RECETTE 27 : Tôh de mil accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	82
RECETTE 28 : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache ¹ »	84

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou kloala¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou ananas...	150	1 banane ou 1/4 ananas moyen...

¹ feuilles de jute ou corète potagère

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes. Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 150 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 avant-cuisse + 1 cuisse (sans la peau et la graisse)

^b pour les feuilles de manioc et de kloala, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

*voir photo de la poignée en annexe 3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter et réserver les feuilles cuites*
3. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate découpée en dés
4. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
5. Ajouter le piment écrasé ou non et 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter les feuilles cuites, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
7. Retirer du feu
8. Ajouter le sel et bien mélanger
9. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 36 % des AET pour un régime de 2000 et 29 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml* d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	727	Protéines (g)	43	Magnésium (mg)	167	Phosphore (mg)	539	Vitamine B9 (µg)	126
Glucides (g)	79	Sodium (mg)	673	Iode (µg)	326	Vitamine C (mg)	39		
Lipides (g)	13	Potassium (mg)	1358	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	638		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de légumes (tomate, haricot vert, oignon, carotte...)

TEMPS DE CUISSON : 53 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	120	1/2 d'un poisson moyen
Huile	10	1 c à soupe
Haricot vert	50	13 gousses*
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Carotte	50	1 petite carotte
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou mandarine...	150	1 orange ou 2 mandarines...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 120 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 cuisse (sans la peau et la graisse).

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*fruit du haricot

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate découpée en dés
2. Ajouter le poisson lavé à l'eau tiède
3. Ajouter 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) puis le piment écrasé ou non et la carotte découpée en rondelles et les haricots découpés en dés
4. Couvrir et laisser cuire pendant 20 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le sel et bien mélanger
7. Servir chaud

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 34 % des AET pour un régime de 2000 et 28 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir Conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 6)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml* d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	689	Protéines (g)	30	Magnésium (mg)	81	Phosphore (mg)	368	Vitamine B9 (µg)	98
Glucides (g)	68	Sodium (mg)	582	Iode (µg)	116	Vitamine C (mg)	58		
Lipides (g)	20	Potassium (mg)	824	Fer (mg)	3	Vitamine A (µg)	459		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de « pistache¹ »

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 12 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ cuillères à soupe rases
Poisson ^a	120	1/2 d'un poisson moyen
Pâte de « pistache »	30	1 c à soupe légèrement bombée
Tomate fraîche	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou ½ papaye Solo...

¹ appellation locale des graines issues des fruits de Cucumeropsis edulis

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes.

Ne pas utiliser de la viande pour cette recette afin de respecter le ratio oméga-6/oméga-3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce « pistache »

1. Délayer la pâte de « pistache » dans 600 ml d'eau (1+1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et tamiser
2. Porter au feu pendant 2 min, le poisson, l'oignon et la tomate découpés en dés
3. Ajouter le piment et la « pistache » délayée puis cuire pendant 20 min
4. Ajouter la carotte découpée en dés et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
5. Retirer du feu
6. Servir chaud
7. Ajouter le sel et bien mélanger

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

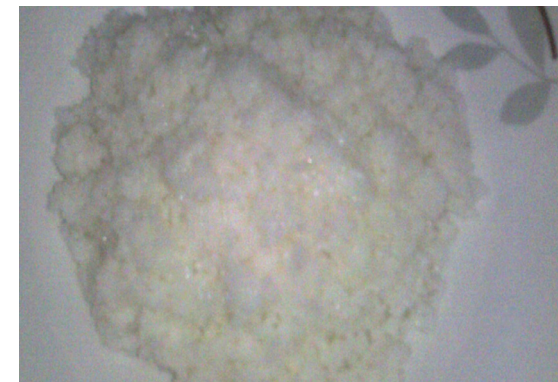
RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 37 % des AET) et au dîner pour un régime de 2500 kcal (représente 29 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml* d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) d'eau pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	732	Protéines (g)	39	Magnésium (mg)	153	Phosphore (mg)	446	Vitamine B9 (µg)	81
Glucides (g)	71	Sodium (mg)	589	Iode (µg)	115	Vitamine C (mg)	58		
Lipides (g)	22	Potassium (mg)	973	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	579		

Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes

TEMPS DE CUISSON : 2 HR 22 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Haricot sec rouge ou blanc	200 (300 g cuit)	10 c à soupe
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Haricot vert	50	13 gousses*
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou papaye <i>Solo...</i>	150	1 banane ou ½ papaye <i>Solo...</i>

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*fruits du haricot

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min la carotte découpée en dés, l'oignon la tomate et le piment
2. Ajouter 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et les haricots verts découpés en dés puis laisser cuire pendant 10 min
3. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Ajouter le sel et bien mélanger
6. Servir chaud avec les haricots cuits

Haricot sec

1. Laver soigneusement les haricots
2. Tremper pendant 1 h environ
3. Faire bouillir dans 1800 ml d'eau (1+1/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 1 h
4. Égoutter et réserver

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 32 % des AET) et au dîner pour un régime de 2500 kcal (représente 26 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	649	Protéines (g)	49	Magnésium (mg)	214	Phosphore (mg)	684	Vitamine B9 (µg)	220
Glucides (g)	66	Sodium (mg)	685	Iode (µg)	101	Vitamine C (mg)	42		
Lipides (g)	12	Potassium (mg)	1443	Fer (mg)	6	Vitamine A (µg)	452		

Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergine et autres légumes

TEMPS DE CUISSON : 43 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	180	7 morceaux de la taille d'une petite boîte d'allumettes
Poisson ^a	120	1/2 d'un poisson moyen
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Aubergine*	100	2 grosses aubergines (<i>N'drowa</i>) ou 20 aubergines africaines (<i>Klogbo</i>)
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase
Citron	1/2	1/2 citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou pastèque...	150	1 banane ou 1/8 pastèque...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 120 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 cuisse (sans la peau et la graisse)

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h l'igname peut être remplacée par la banane plantain verte ou le taro

180 g = 1 tubercule de taro moyen = 1 banane moyenne

*voir les photos des aubergines en annexe 5

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte d'aubergine et autres légumes

1. Faire cuire les aubergines dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
2. Retirer les aubergines et les écraser
3. Pendant 3 min, le poisson, les oignons, la tomate et le chou
4. Ajouter la pâte d'aubergine et 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
5. Remuer et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
6. Retirer du feu
7. Ajouter le sel et bien mélanger
8. Servir chaud
9. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Ce mets est conseillé au dîner pour un régime de 2000 kcal (représente 26 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Igname bouillie

1. Éplucher, laver et découper les ignames en morceaux
2. Cuire dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min environ
3. Servir chaud



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	523	Protéines (g)	32	Magnésium (mg)	102	Phosphore (mg)	432	Vitamine B9 (µg)	109
Glucides (g)	84	Sodium (mg)	581	Iode (µg)	202	Vitamine C (mg)	52		
Lipides (g)	12	Potassium (mg)	2164	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	322		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec

TEMPS DE CUISSON : 53 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine au grain entier)	150 (= 250 g cuite)	15 c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	80	1/5 d'un poisson moyen
Gombo sec (poudre)	80	8 c à soupe légèrement bombées
Huile rouge	10	1 cuillère à soupe
Tomate mûre	50	1 grosse tomate (de salade) ou 5 petites tomates africaines
Piment	5	1 petit piment frais
Oignon	50	1 gros oignon
Soumara ¹ (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou ananas...	150	1 orange ou ¼ ananas moyen...

¹ grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 80 g = 2 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par de la viande. Dans ce cas, 80 g de viande = 1/3 du ¼ kg de viande sans os sans graisse

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombo sec

1. Faire revenir pendant 3 min, l'oignon et la tomate découpés en dés dans l'huile puis ajouter le poisson
2. Ajouter 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) et laisser cuire pendant 20 min
3. Ajouter le piment écrasé puis la poudre de gombo sec progressivement en remuant
4. Laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le *soumara* et sel puis bien mélanger
7. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

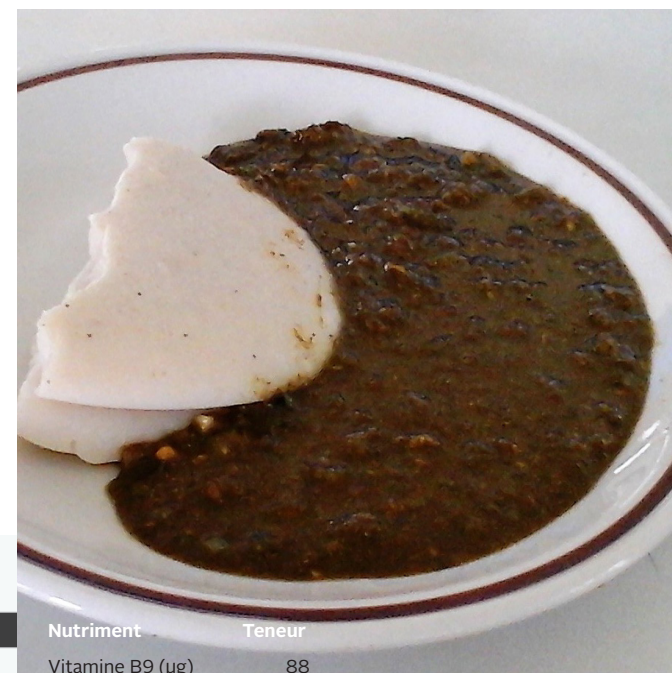
RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 37 % des AET) et au dîner pour un régime de 2500 kcal (représente 30 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (Voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Tôh^f de maïs

1. Mettre à bouillir dans une marmite, 200 ml d'eau (2/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
2. Délayer la poudre de maïs dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule en bois jusqu'à épaississement
3. Rajouter un peu d'eau au besoin
4. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Servir froid

^f mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	742	Protéines (g)	38	Magnésium (mg)	92	Phosphore (mg)	469
Glucides (g)	138	Sodium (mg)	285	Iode (µg)	129	Vitamine C (mg)	18
Lipides (g)	21	Potassium (mg)	1081	Fer (mg)	4	Vitamine A (µg)	281
						Vitamine B9 (µg)	88

Tôh de mil accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 07 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de mil	150 (= 250 g cuite)	15 c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* découpées
Pâte d'arachide	20	1 c à soupe légèrement bombée
Tomate fraîche	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Piment	5	1 petit piment frais
Oignon	30	1 oignon moyen
Soumara ² (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye Solo ou orange...	150	1/2 papaye Solo ou 1 orange...

¹ feuilles d'oseille de Guinée

² grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 80 g = 2 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par de la viande. Dans ce cas, 150 g de viande = 1/3 du ½ kg de viande sans os sans graisse

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes (dah ou patate...)

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
3. Laver les légumes et les découper en dés
4. Laver le poisson à l'eau tiède
5. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
6. Délayer la pâte d'arachide dans 1400 ml d'eau (2 + 1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
7. Tamiser et ajouter le mélange au poisson et aux légumes en cuisson
8. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
9. Ajouter les feuilles écrasées* et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
10. Retirer du feu
11. Ajouter le sel et le soumara puis bien mélanger
12. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner pour un régime de 2000 kcal (représente 37 % des AET) et au dîner pour un régime de 2500 kcal (représente 29 % des AET)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (Voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir tableau annexe 4.

Tôh^f de mil

1. Mettre à bouillir dans une marmite, 200 ml d'eau (2/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
2. Délayer la poudre de mil dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule en bois jusqu'à épaississement
Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
4. Servir froid

^f mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	737	Protéines (g)	50	Magnésium (mg)	246	Phosphore (mg)	672	Vitamine B9 (µg)	168
Glucides (g)	75	Sodium (mg)	683	Iode (µg)	273	Vitamine C (mg)	51		
Lipides (g)	23	Potassium (mg)	1628	Fer (mg)	15	Vitamine A (µg)	628		

Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache¹ »

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 24 MIN OU 1 HR 25 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Banane plantain verte	200	1 grosse banane ou 2 petites bananes
Poisson ^a	120	1/2 d'un poisson moyen
Gombo frais	80	5 gombos moyens
Pâte de « pistache »	40	2 c à soupe bombées
Tomate mûre	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	40	1 oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Huile rouge	10	1 c à soupe
<i>Soumara</i> ² (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	0,5	1/4 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou 1/2 papaye Solo...

¹ appellation locale des graines issues des fruits de *Cucumeropsis edulis*
² grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 120 g = 3 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^b la banane plantain peut être remplacée par l'igname ou le taro

200 = 2 petits tubercules de taro = 8 morceaux d'igname de la taille d'une petite boîte d'allumettes

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombo frais à la « pistache »

1. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon et la tomate découpés en dés
2. Ajouter le poisson et laisser cuire à feu doux pendant 3 min
3. Délayer la pâte de « pistache » dans 1000 ml d'eau (2 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l), tamiser puis ajouter au poisson et aux légumes en cuisson
4. Cuire pendant 40 min et ajouter le piment écrasé ou non, les gombos en dés et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le sel et le *soumara* puis bien mélanger
7. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 33 % des AET pour un régime de 2000 kcal et 26 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (Voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8)
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Foutou^d de banane

1. Éplucher et découper la banane
2. Faire bouillir les morceaux dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
3. Éliminer l'eau et laisser refroidir pendant 3 à 4 min
4. Piler dans un mortier pour former le *foutou*

^d appellation locale du mets compact et dense fait à partir de l'igname ou de racines de manioc ou de banane plantain ou de tubercules bouillis et pilés



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	652	Protéines (g)	36	Magnésium (mg)	185	Phosphore (mg)	431	Vitamine B9 (µg)	121
Glucides (g)	85	Sodium (mg)	585	Iode (µg)	145	Vitamine C (mg)	81		
Lipides (g)	28	Potassium (mg)	1767	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	468		

RECETTES DE SOUTIEN NUTRITIONNEL POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

Conseils

Pour les personnes infectées par le VIH, les besoins en nutriments et en énergie augmentent. C'est pourquoi, une alimentation saine et équilibrée, c'est-à-dire, qui apporte en quantité et en qualité les macronutriments (protéines, glucides et lipides), les micronutriments (sels minéraux et vitamines) et les phytonutriments (polyphénols, tanins et autres), serait nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire. Les apports en nutriments doivent tenir compte des besoins importants exprimés selon les phases de la maladie (asymptomatique et symptomatique). Les recettes seront élaborées en tenant compte des besoins énergétiques présentés dans le tableau suivant (Tableau XI).

Il est important que le patient soit observant au traitement et respecte les heures de prises des médicaments et des repas.

TABLEAU XI : Apports énergétiques recommandés pour des personnes vivant avec le VIH

Groupe de population	VIH négatif (kcal)	Phase de VIH Asymptomatique +10% (kcal)	Phase de VIH Symptomatique +20% (kcal)
Garçon (10-14 ans)	2500–2800	2750–3080	3000–3360
Garçon (15-18 ans)	3000–3100	3300–3410	3600–3720
Fille (10-14 ans)	2300–2450	2530–2700	2760–2940
Fille (15-18 ans)	2340–2500	2570–2750	2760–2940
Adulte	2100	2300	2500
Femme enceinte	2400	2600	2900
Femme allaitante	2600	2800	3100

MENUS PROPOSÉS ET APPORTS EN NUTRIMENTS POUR DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

Menu journalier (kcal/j)	Glucides (g/j)	Lipides (g/j)	Protéines (g/j)
2300-2500	316-344	77-83	86-94
2500-3000	344-412	83-100	94-112
3000-3800	412-522	100-127	112-142

MENUS DE 2300 A 2500 KCAL/J

RECETTE 29 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	8
RECETTE 30 : Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache »	90
RECETTE 31 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah ¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	92
RECETTE 32 : Foutou d'igname accompagné de la sauce gnangnan.....	94
RECETTE 33 : Haricot (rouge ou blanc) et soja vert cuits accompagnés de la pâte de légumes	96
RECETTE 34 : Soja cuit accompagné de la pâte de légumes.....	98
RECETTE 35 : Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes	100

MENUS DE 3000 A 3800 KCAL/J

RECETTE 36 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)	102
RECETTE 37 : Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (épinards ou patate ou dah ¹ ou tamarin).....	104
RECETTE 38 : Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec	106
RECETTE 39 : Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et autres légumes.....	108
RECETTE 40 : Attiéké accompagné de la sauce n'troh	110
RECETTE 41 : Attiéké accompagné de légumes crus et de poisson fumé	112

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (patate ou dah¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 10 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	125	6 c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	180	3/4 d'un poisson moyen
Pâte d'arachide	40	1 c à soupe légèrement bombée
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	1/2	1/2 citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou mangue...	150	1 orange ou 1/2 mangue moyenne...

¹ feuilles d'oseille de Guinée

² grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 180 g = 5 sardines moyennes. Le poisson peut être remplacé par de la viande. Dans ce cas, 180 g de viande = 3/4 du ¼ kg de viande sans os sans graisse

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

*voir photo de la poignée en annexe 3

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
3. Laver les légumes et les découper en dés
4. Laver le poisson à l'eau tiède
5. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
6. Délayer la pâte d'arachide dans 1400 ml d'eau (2 + 1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
7. Tamiser et ajouter le mélange au poisson et aux légumes en cuisson
8. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
9. Ajouter les feuilles écrasées et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
10. Retirer du feu
11. Ajouter le sel et bien mélanger
12. Servir chaud
13. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner (représente 42 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 39 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir Conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 200 ml d'eau (2/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 ml) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	975	Protéines (g)	59	Magnésium (mg)	249	Phosphore (mg)	736	Vitamine B9 (µg)	177
Glucides (g)	91	Sodium (mg)	1355	Iode (µg)	383	Vitamine C (mg)	52		
Lipides (g)	34	Potassium (mg)	1769	Fer (mg)	11	Vitamine A (µg)	670		

Foutou de banane plantain verte accompagné de la sauce de gombo frais à la « pistache¹ »

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 24 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Banane ^h plantain verte	250	3 petites bananes
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Gombo frais	60	3 gombos moyens
Pâte de pistache	40	1 c à soupe bombée
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	40	1 oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
Soumara ² (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou mangue...	150	1 banane ou 1/2 mangue moyenne...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 180 g = 5 sardines moyennes.

¹ appellation locale des graines issues des fruits de *Cucumeropsis edulis*

² grains de néré fermentés

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h la banane plantain peut être remplacée par l'igname ou le taro

250 g = 2 ½ petits tubercules de taro = 10 morceaux d'igname de la taille d'une petite boîte d'allumettes

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce gombo frais à la « pistache »

1. Faire cuire à feu doux, l'oignon et la tomate découpés en dés pendant 3 min
2. Ajouter le poisson et laisser cuire à feu doux pendant 3 min
3. Délayer la pâte de « pistache » dans 1000 ml d'eau (2 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l), tamiser puis ajouter au poisson et aux légumes en cuisson
4. Cuire pendant 40 min et ajouter le piment, les gombos en dés puis laisser cuire à feu doux ensuite pendant 20 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le *soumara* et le sel et bien mélanger
7. Servir chaud

Foutou^d de banane verte

1. Éplucher et découper les bananes
2. Faire bouillir les morceaux dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
3. Éliminer l'eau et laisser refroidir pendant 3 à 4 min
4. Piler dans un mortier pour former le *foutou*

d appellation locale du mets compact et dense fait à partir de l'igname ou de racines de manioc ou de banane plantain ou de tubercules bouillis et pilés

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 36 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 33 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (Voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	827	Protéines (g)	40	Magnésium (mg)	203	Phosphore (mg)	524	Vitamine B9 (µg)	141
Glucides (g)	111	Sodium (mg)	1259	Iode (µg)	238	Vitamine C (mg)	56		
Lipides (g)	20	Potassium (mg)	2203	Fer (mg)	5	Vitamine A (µg)	235		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 48 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine de grains entiers)	110 (= 170 g cuite)	11 c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Feuilles vertes ^b	200	2 poignées* de feuilles découpées
Huile rouge	10	1 c à soupe
Tomate mûre	30	1 tomate de salade moyenne ou 3 petites tomates africaines
Oignon	30	1 oignon moyen
Piment	5	1 petit piment frais
<i>Soumara</i> ² (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	2	1 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou 1/2 papaye Solo...

¹ feuilles d'oseille de Guinée

² grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes. Le poisson peut être remplacé par de la viande. Dans ce cas, 150 g de viande = 2/3 du ¼ kg de viande sans os sans graisse

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les découper
2. Faire cuire les feuilles dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
3. Egoutter et réserver les feuilles cuites
4. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon émincé et la tomate découpée en dés
5. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter le piment (écrasé ou non) et 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 5 min
7. Ajouter les feuilles cuites*, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
8. Retirer du feu
9. Ajouter le sel et le *soumara* et bien mélanger
10. Servir chaud

* Selon la convenance, les feuilles peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 34 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 31 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

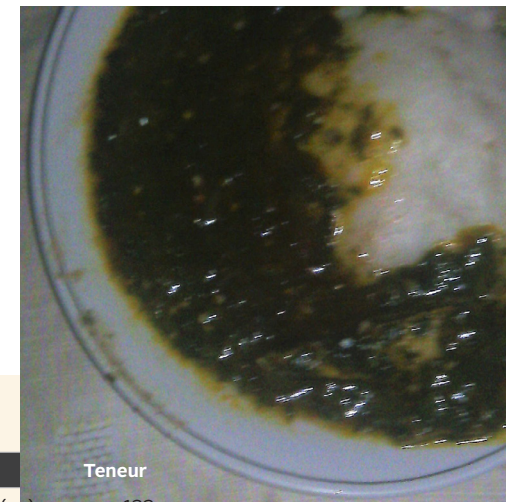
Tôh^f de maïs

1. Faire bouillir 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Délayer la poudre de maïs dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule (bois de placali) jusqu'à épaississement. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
4. Servir froid

^f mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales

ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	779	Protéines (g)	47	Magnésium (mg)	178	Phosphore (mg)	564	Vitamine B9 (µg)	132
Glucides (g)	110	Sodium (mg)	1254	Iode (µg)	418	Vitamine C (mg)	34		
Lipides (g)	26	Potassium (mg)	1364	Fer (mg)	10	Vitamine A (µg)	755		



Foutou d'igname accompagné de la sauce gnanngan¹

TEMPS DE CUISSON : 51 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	250 (= 300 g cuite)	10 morceaux de la taille d'une boîte d'allumettes
Poisson ^a	150	2/3 d'un poisson moyen
Gnanngan	80	8 c à soupe
Huile rouge	20	2 c à soupe
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Gombo frais	50	3 gombos moyens
Piment	5	1 petit piment frais
Soumara ² (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	1/2	1/2 citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou banane...	150	1 orange ou 1 banane...

¹ petites aubergines africaines de goût amer, espèce spontanée connue sous le nom scientifique : *Solanum indicum*

² grains de néré fermentés

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (*mangne*), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 150 g = 4 sardines moyennes. Le poisson peut être remplacé par de la viande. Dans ce cas, 150 g de viande = 2/3 du ¼ kg de viande sans os sans graisse

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h l'igname peut être remplacée par la banane plantain ou le taro

250 g = 2 ½ petits tubercules de taro = 1 grosse banane + ½ d'une petite banane ou 2 ½ petites bananes

*voir les photos du *gnanngan* en annexe 5

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce gnangnan

1. Faire bouillir dans 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l), le gnangnan, le gombo et le piment pendant 20 min
2. Retirer les légumes après cuisson et les écraser
3. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min, l'oignon haché et la tomate découpée en dés
4. Ajouter le poisson et la pâte obtenue
5. Laisser cuire pendant 10 min
6. Retirer du feu
7. Ajouter le sel et le soumara puis bien mélanger
8. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 31 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 29 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Foutou^d d'igname

1. Faire bouillir l'igname épluchée et découpée dans 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
2. Eliminer l'eau et laisser refroidir pendant 3 à 4 min
3. Piler dans un mortier pour former le *foutou*

^d *appellation locale du mets compact et dense fait à partir de l'igname ou de racines de manioc ou de banane plantain ou de tubercules bouillis et pilés*



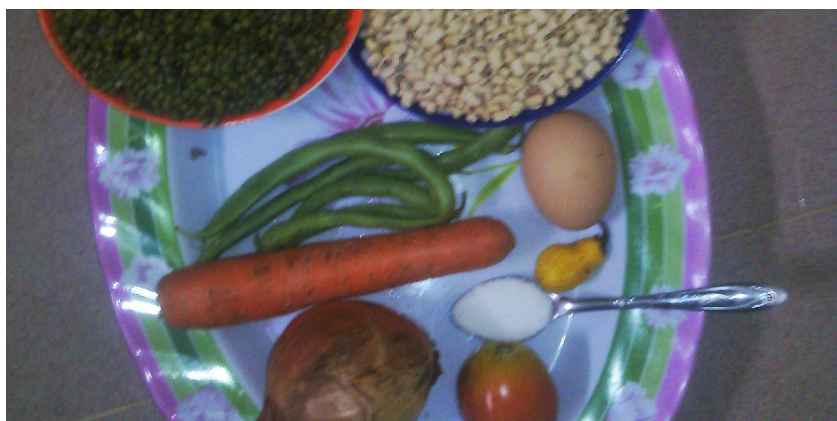
ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	724	Protéines (g)	39	Magnésium (mg)	176	Phosphore (mg)	823	Vitamine B9 (µg)	131
Glucides (g)	109	Sodium (mg)	943	Iode (µg)	332	Vitamine C (mg)	34		
Lipides (g)	32	Potassium (mg)	3487	Fer (mg)	6	Vitamine A (µg)	613		

Haricot (rouge ou blanc) et soja vert cuits accompagnés de la pâte de légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 40 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Haricot (rouge ou blanc)	150 (= 250 g cuit)	7 ½ c à soupe
Soja vert (grains)	100 (= 150 cuit)	5 c à soupe
Oeuf ^d	50	1 œuf
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Haricot vert	50	12 gousses* moyennes
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Huile	10	1 c à soupe
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Ananas ou orange...	150	1/4 ananas moyen ou 1 orange...

^d l'œuf peut être remplacé par du poisson. Dans ce cas, utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Le poisson doit être cuit avec les légumes pendant la réalisation de la pâte de légumes. Équivalence de 50 g d'œuf (1 œuf) = ¼ d'un poisson moyen. Pour la sardine (annexe 5), 50 g = 1 sardine moyenne.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*fruits du haricot

petites bananes

*voir les photos du *gnangan* en annexe 5

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min, la carotte découpée en dés, l'oignon, la tomate et le piment
2. Ajouter 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l), les haricots verts découpés en dés et laisser cuire pendant 10 min
3. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Ajouter le sel et bien mélanger
6. Servir chaud avec le mélange haricot/soja cuit et l'œuf bouilli

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 33 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 30 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseil pratique pour un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Haricot et soja cuit à l'eau

1. Laver soigneusement les haricots
2. Tremper environ 1 heure et retirer l'eau
3. Faire bouillir dans 1800 ml d'eau (1 + 1/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 40 min environ
4. Ajouter le soja et laisser cuire pendant 30 min
5. Egoutter et réserver
6. Faire bouillir l'œuf pendant 8 min, retirer la coquille et réserver pour le service



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	760	Protéines (g)	48	Magnésium (mg)	301	Phosphore (mg)	760	Vitamine B9 (µg)	278
Glucides (g)	66	Sodium (mg)	873	Iode (µg)	132	Vitamine C (mg)	66		
Lipides (g)	30	Potassium (mg)	1709	Fer (mg)	11	Vitamine A (µg)	478		

Soja cuit accompagné de la pâte de légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 05 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Soja vert (grains)	200	10 c à soupe
OEuf ^d	50	1 œuf
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Haricot vert	50	13 gousses* moyennes
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Huile	15	1c à soupe + 1 c à café
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mangue ou papaye Solo...	150	1/2 mangue moyenne ou 1/2 papaye Solo...

^d l'œuf peut être remplacé par du poisson. Dans ce cas, utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Le poisson doit être cuit avec les légumes pendant la réalisation de la pâte de légumes. Équivalence de 50 g d'œuf (1 œuf) = ¼ d'un poisson moyen. Pour la sardine (annexe 5), 50 g = 1 sardine moyenne.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*fruit du haricot

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min, la carotte découpée en dés, l'oignon, la tomate et le piment
2. Ajouter 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l), les haricots verts découpés en dés et laisser cuire pendant 10 min
3. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Ajouter le sel et bien mélanger
6. Servir chaud avec le soja cuit et l'œuf bouilli

Cuisson du soja

1. Mettre le soja dans 1 l d'eau (2 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 35 min
2. Saler en fin de cuisson, égoutter et réserver l'eau de cuisson
3. Faire bouillir l'œuf pendant 8 min, retirer la coquille et réserver pour le service

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 35 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 32 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	794	Protéines (g)	61	Magnésium (mg)	383	Phosphore (mg)	829	Vitamine B9 (µg)	133
Glucides (g)	60	Sodium (mg)	868	Iode (µg)	127	Vitamine C (mg)	69		
Lipides (g)	35	Potassium (mg)	2559	Fer (mg)	13	Vitamine A (µg)	611		

Haricot (rouge ou blanc) accompagné de la pâte de légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 10 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Haricot (rouge ou blanc)	200	10 c à soupe
OEuf ^d	100	2 œufs
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Haricot vert	50	13 gousses* moyennes
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Huile	10	1 c à soupe
Sel iodé	2	1 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mandarine ou orange...	150	2 mandarines ou 1 orange...

^d l'œuf peut être remplacé par du poisson. Dans ce cas, utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Le poisson doit être cuit avec les légumes pendant la réalisation de la pâte de légumes. Équivalence de 100 g d'œuf (2 œufs) = ½ d'un poisson moyen. Pour la sardine (annexe 5), 100 g = 2 sardines moyennes.

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*fruit du haricot

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte de légumes

1. Faire revenir dans l'huile pendant 2 min, la carotte découpée en dés, l'oignon, la tomate et le piment
2. Ajouter 400 ml d'eau (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l), les haricots verts découpés en dés et laisser cuire pendant 10 min
3. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Ajouter le sel et bien mélanger
6. Servir chaud avec le haricot cuit et l'œuf bouilli

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 31 % des AET pour un régime de 2300 kcal et 29 % des AET pour un régime de 2500 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Haricot (rouge ou blanc) cuit à l'eau

1. Laver soigneusement les haricots
2. Tremper pendant environ 1 heure et retirer l'eau
3. Faire bouillir dans 1800 ml d'eau (1 + 1/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 40 min environ
4. Égoutter et réserver l'eau de cuisson
5. Faire bouillir les œufs pendant 8 min, retirer la coquille et réserver pour le service



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	721	Protéines (g)	46	Magnésium (mg)	277	Phosphore (mg)	786	Vitamine B9 (µg)	398
Glucides (g)	81	Sodium (mg)	941	Iode (µg)	168	Vitamine C (mg)	57		
Lipides (g)	17	Potassium (mg)	1363	Fer (mg)	11	Vitamine A (µg)	504		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce de feuilles vertes (patate ou dah¹ ou tamarin ou épinards ou aubergine ou manioc...)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 03 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	160	8 c à soupe rases
Poisson ^a	200	3/4 d'un poisson moyen
Huile rouge ou raffinée	10	1 c à soupe
Feuilles vertes ^b	300	3 poignées* de feuilles découpées
Tomate fraîche	70	2 tomates de salade moyennes ou 7 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	1/2	1/2 d'un citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou 1/2 papaye Solo...

¹ feuilles d'oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 200 g = 5 sardines moyennes.

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet.

Équivalence de 200 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 2 cuisses (sans la peau et la graisse)

^b pour les feuilles de manioc, 200 g de feuilles correspondent à 4 poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les découper
2. Les faire cuire dans 600 ml d'eau (1 + 1/5 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
3. Egoutter et réserver les feuilles cuites*
4. Faire revenir l'oignon émincé et la tomate coupée en dés dans l'huile pendant 3 min
5. Ajouter le poisson et laisser cuire pendant 5 min
6. Ajouter le piment écrasé ou non, mouiller avec 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et laisser cuire pendant 5 min
7. Ajouter les feuilles cuites*, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min
8. Retirer du feu
9. Ajouter le sel et bien mélanger
10. Servir chaud
11. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Ce mets est conseillé au dîner (représente 33 % AET pour un régime de 3000 kcal et 26 % AET pour un régime de 3800 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour.
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 250 ml* d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (½ d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	977	Protéines (g)	56	Magnésium (mg)	231	Phosphore (mg)	724	Vitamine B9 (µg)	204
Glucides (g)	90	Sodium (mg)	1416	Iode (µg)	503	Vitamine C (mg)	80		
Lipides (g)	28	Potassium (mg)	1913	Fer (mg)	15	Vitamine A (µg)	926		

Riz cuit à l'eau accompagné de la sauce d'arachide aux feuilles vertes (épinards ou patate ou dah¹ ou tamarin)

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 22 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Riz (blanc ou rouge ou brun)	130	6 ½ c à soupe rases
Poisson ^a	180	2/3 d'un poisson moyen
Pâte d'arachide	30	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Feuilles vertes ^b	250	2 ½ poignées*
Tomate fraîche	70	2 tomates de salade moyennes ou 7 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	1/2	1/2 d'un citron


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mangue ou orange...	150	1/2 mangue moyenne ou 1 orange...

¹ feuilles d'oseille de Guinée

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 180 g = 4 ½ sardines moyennes

Le poisson peut être remplacé par du poulet. Dans ce cas, prendre soin de retirer la peau et la graisse du poulet

Équivalence de 180 g de poulet (sans la peau et la graisse) = 1 cuisse (sans la peau et la graisse)

^b pour les feuilles de manioc, 250 g de feuilles correspondent à 4 ½ poignées

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

*voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce d'arachide aux feuilles vertes

1. Laver les feuilles et les cuire dans 500 ml d'eau (1 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 10 min
2. Egoutter les feuilles cuites, les écraser et les réserver
3. Laver les légumes et les découper en dés
4. Laver le poisson à l'eau tiède
5. Porter le poisson et les légumes découpés en dés à feu doux pendant 2 min
6. Délayer la pâte d'arachide dans 1400 ml d'eau (2 + 1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l)
7. Tamiser et ajouter le mélange au poisson et aux légumes en cuisson
8. Ajouter le piment et laisser cuire pendant 20 min
9. Ajouter les feuilles écrasées* et laisser cuire à feu doux pendant 20 min
10. Retirer du feu
11. Ajouter le sel et bien mélanger
12. Servir chaud

*Selon la convenance, les feuilles cuites peuvent être écrasées ou pilées.

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 32 % des AET pour un régime de 3000 kcal et 25 % des AET pour un régime de 3800 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Riz cuit à l'eau

1. Faire bouillir 200* ml d'eau (1/2 petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 20 min. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Réduire le feu et laisser cuire pendant 10 min
4. Retirer du feu
5. Servir chaud

*Utiliser 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz rouge et 250 ml d'eau (1/2 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pour le riz brun.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	960	Protéines (g)	59	Magnésium (mg)	256	Phosphore (mg)	741	Vitamine B9 (µg)	192
Glucides (g)	94	Sodium (mg)	1358	Iode (µg)	436	Vitamine C (mg)	76		
Lipides (g)	31	Potassium (mg)	1939	Fer (mg)	14	Vitamine A (µg)	821		

Tôh de maïs accompagné de la sauce de gombo sec

TEMPS DE CUISSON : 53 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Farine de maïs (jaune ou blanc, farine de grains entiers)	186	19 c à soupe légèrement bombées
Viande de poulet sans la peau	200	1 cuisse + 1 avant-cuisse de poulet
Gombo sec (poudre)	100	10 c à soupe
Huile rouge	20	2 c à soupe
Tomate mûre	70	2 tomates de salade moyennes ou 7 petites tomates africaines
Oignon	70	2 oignons moyens
Piment	5	1 petit piment frais
<i>Soumara</i> ¹ (poudre)	5	1 c à café bombée
Sel iodé	2	1 c à café rase


 Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Banane ou papaye Solo...	150	1 banane ou 1/2 papaye Solo...

¹ grains de néré fermentés

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce de gombo sec

1. Faire revenir pendant 3 min, l'oignon et la tomate découpés en dés dans l'huile et ajouter le poulet
2. Ajouter 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) et laisser cuire pendant 20 min
3. Ajouter progressivement le piment écrasé puis la poudre de gombo sec en remuant
4. Laisser cuire à feu doux pendant 15 min
5. Retirer du feu
6. Ajouter le *soumara* et le sel puis bien mélanger
7. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner (représente 38 % des AET pour un régime de 3800 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour.
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Tôh^f de maïs

1. Mettre à bouillir 300 ml d'eau (3/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) dans une marmite
2. Délayer la poudre de maïs dans 100 ml d'eau froide (1/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) et renverser dans l'eau bouillante en remuant à la spatule en bois jusqu'à épaississement. Rajouter un peu d'eau au besoin
3. Dès que la pâte est homogène, couvrir la marmite et laisser cuire à feu doux pendant 15 min
4. Servir froid

^f mot malinké (peuple du Nord de la Côte d'Ivoire) désignant la pâte cuite à partir de farines de céréales



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	1439	Protéines (g)	88	Magnésium (mg)	161	Phosphore (mg)	634	Vitamine B9 (µg)	142
Glucides (g)	211	Sodium (mg)	889	Iode (µg)	235	Vitamine C (mg)	66		
Lipides (g)	54	Potassium (mg)	1116	Fer (mg)	7	Vitamine A (µg)	605		

Igname bouillie accompagnée de la pâte d'aubergines et autres légumes

TEMPS DE CUISSON : 1 HR 08 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Igname ^h	250	10 morceaux de la taille d'une petite boîte d'allumettes
Viande	150	2/3 du 1/4 kg de viande sans les os ni la graisse
Huile	10	1 c à soupe
Tomate mûre	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Aubergines*	80	4 aubergines moyennes (N'drowa) ou 18 aubergines africaines (Klogbo)
Piment	5	1 petit piment frais
Sel iodé	2	1 c à café rase
Citron	1/2	1/2 d'un citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Mangue ou ananas...	150	1/2 mangue ou 1/4 ananas moyen...

*voir photo des aubergines en annexe 5

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^h l'igname peut être remplacée par la banane plantain ou le taro

250 g = 2 ½ petits tubercules de taro = 1 grosse banane + ½ d'une petite banane ou 2 ½ petites bananes

TECHNIQUE DE REALISATION

Pâte d'aubergines et autres légumes

1. Découper la viande en morceaux puis cuire les morceaux dans 1200 ml d'eau (4/5 d'une grande bouteille d'eau minérale de 1,5 l) pendant 40 min
2. Ajouter les aubergines à mi-cuisson de la viande et les retirer 10 min après
3. Retirer la viande après cuisson
4. Faire revenir dans l'huile pendant 3 min, l'oignon et la tomate découpés en dés
5. Ajouter les aubergines écrasées et le piment puis la viande et son jus de cuisson
6. Retirer du feu
7. Ajouter le sel et bien mélanger
8. Servir chaud
9. Ajouter le jus d'un demi-citron au plat au moment de manger

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au dîner (représente 27 % des AET pour un régime de 3000 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.

Igname bouillie

1. Éplucher, laver et découper les ignames en morceaux
2. Cuire dans 400 ml d'eau bouillante (4/5 d'une petite bouteille d'eau minérale de 0,5 l) pendant 15 min
3. Servir chaud



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	806	Protéines (g)	43	Magnésium (mg)	143	Phosphore (mg)	534	Vitamine B9 (µg)	114
Glucides (g)	118	Sodium (mg)	951	Iode (µg)	287	Vitamine C (mg)	33		
Lipides (g)	16	Potassium (mg)	2935	Fer (mg)	7	Vitamine A (µg)	354		

Attiéké accompagné de la sauce n'troh

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Attiéké ^g	250	12 ½ c à soupe légèrement bombées
Poisson ^a	200	2/3 d'un poisson moyen
Aubergine*	40	1 aubergine moyenne (N'drowa) et 8 aubergines africaines (Klogbo)
Feuilles de tikliti ¹	60	5 feuilles
Feuilles de kloala ²	70	1 ½ poignées**
Gombo sec (poudre)	40	4 c à soupe légèrement bombées
Tomate fraîche	50	1 grosse tomate de salade ou 5 petites tomates africaines
Oignon	50	1 gros oignon
Akpi ³	20	2 c à soupe
Piment	10	2 petits piments frais
Sel iodé	2	1 c à café rase



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Papaye ou mangue...	150	1/2 papaye Solo ou 1/2 mangue moyenne...

¹ feuilles de Myrianthus arboreus

² feuilles de jute ou corète

³ grains issus des fruits de Ricinodendron heudoletii

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras ω3 : maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 200 g = 5 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

^g couscous de manioc obtenu à partir de la pâte de manioc fermentée

*voir photo des aubergines en annexe 5

**voir photo de la poignée en annexe 3

TECHNIQUE DE REALISATION

Sauce n'tro

1. Faire bouillir dans 1300 ml d'eau (2 + 3/5 petites bouteilles d'eau minérale de 0,5 l) pendant 20 min, les feuilles, les aubergines, l'oignon, la tomate et le piment
2. Retirer les légumes
3. Ajouter le poisson à l'eau de cuisson des légumes et laisser cuire pendant 10 min
4. Piler les légumes cuits au mortier
5. Mélanger à la pâte de légumes obtenue, la poudre de gombo sec et l'akpi grillé et écrasé
6. Ajouter la pâte du mélange obtenue au bouillon
7. Laisser cuire à feu doux pendant 10 min
8. Retirer du feu
9. Ajouter le sel et bien mélanger
10. Servir chaud

NB : pour les correspondances des quantités d'eau, voir l'annexe 3.

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner (représente 45 % des AET pour un régime de 3000 kcal) et au dîner (représente 35 % des AET pour un régime de 3800 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois la semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	1340	Protéines (g)	54	Magnésium (mg)	184	Phosphore (mg)	652	Vitamine B9 (µg)	210
Glucides (g)	242	Sodium (mg)	1434	Iode (µg)	1146	Vitamine C (mg)	52		
Lipides (g)	28	Potassium (mg)	1919	Fer (mg)	8	Vitamine A (µg)	691		

Attiéké accompagné de légumes crus et de poisson fumé

TEMPS DE CUISSON :

Ingrédients	Quantité (g)	Équivalence
Attiéké [§]	250	12 ½ c à soupe légèrement bombées
Poisson [§] fumé	200	2/3 d'un poisson moyen
Tomate fraîche	100	3 tomates de salade moyennes ou 10 petites tomates africaines
Oignon	100	3 oignons moyens
Concombre	100	1 concombre moyen
Carotte	50	1 carotte moyenne
Piment	5	1 petit piment frais
Huile	10	1 cuillère à soupe
Sel iodé	1	1/2 cuillère à café rase
Citron	1/2	1/2 d'un citron



Conseiller un fruit^c de saison :

Fruit	Quantité (g)	Équivalence
Orange ou papaye Solo...	150	1 orange ou 1/2 papaye Solo...

^a utiliser préférentiellement les poissons riches en acides gras $\omega 3$: maquereau, hareng (mangne), sardine, saumon, etc. Pour la sardine (annexe 5), 200 g = 5 sardines moyennes

^c correspond à une portion de fruit (annexe 9)

[§] couscous de manioc obtenu à partir de la pâte de manioc fermentée

TECHNIQUE DE REALISATION

Légumes crus au poisson fumé

1. Laver et découper les légumes en petits dés
2. Assaisonner à l'huile et au sel
3. Ajouter le jus d'un demi-citron
4. Chauffer le poisson (sur un grill ou au four)
5. Servir accompagné de *l'attiéké*

RECOMMANDATIONS

- * Menu conseillé au déjeuner (représente 43 % des AET pour un régime de 3000 kcal) et au dîner (représente 34 % des AET pour un régime de 3800 kcal)
- * Prendre un petit déjeuner équilibré (voir conseils pratiques pour préparer un petit déjeuner équilibré : annexe 8) et au moins une collation (10 % AET) par jour
- * Prendre un dessert : 150 g de fruits (orange, mandarine, papaye...), voir l'annexe 9
- * Faire une activité sportive au moins trois fois par semaine. Pour la durée du sport ou de l'activité physique, voir annexe 4.



ENERGIE ET COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE + PORTION DE FRUIT

Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur	Nutriment	Teneur
Energie (kcal)	1304	Protéines (g)	58	Magnésium (mg)	191	Phosphore (mg)	786	Vitamine B9 (µg)	227
Glucides (g)	221	Sodium (mg)	606	Iode (µg)	957	Vitamine C (mg)	105		
Lipides (g)	20	Potassium (mg)	2580	Fer (mg)	7	Vitamine A (µg)	505		

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

CountryStat: <http://www.countrystat.org/home.aspx?c=CIV&p=me>

Ministère de la Santé et de la Lutte contre le Sida (MSLS). 2013. Enquête Démographique et de Santé et indicateurs multiples (EDS-MICS) 2011-2012. Côte d'Ivoire, 561 pages.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 1996. Nutrition dans les pays en voie de développement: les troubles de la nutrition, <http://www.fao.org/docrep/004/w0073f/w0073f00.htm>

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2012. Table de composition des aliments d'Afrique de l'Ouest, Rome, 148 pages.

Le Partenaire. 2009. La production vivrière : enjeu national. Le Bulletin de liaison de l'Agence National de Développement Rural (ANADER), N° 14, 12 pages.

Organisation Mondiale de la Santé (OMS). 2015. Maladies cardiovasculaires. Aide-mémoire. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/fr/>

Programme Alimentaire Mondiale (PAM). 2004. Enrichissement en Micronutriments : l'expérience du PAM et la voie à suivre. Questions de politique générale, Rome, 19 pages.

BRAHIMI M. 2011. Les Micronutriments. http://www.cmb-sante.fr/_upload/ressources/O6espace_pratique/O62prevention_pratique/cmb_articlemicronutriments2_20111010.pdf

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). 1998. Les Micronutriments. La situation des enfants dans le monde. Rome, 141 pages.

World Health Organization (WHO). 2008. Salt as a vehicle for fortification - report of a WHO Expert Consultation. Geneva, 27 Pages.

ANNEXES

ANNEXE 1

Liste du matériel pour les démonstrations culinaires

ARTICLE	QUANTITE (minimale)
Marmites	02
Casseroles	02
Poêle	01
Assiettes plastiques	15
Cuillères à soupe métalliques	15
Cuillères à café métalliques	15
Fourchettes	15
Couteaux de table	15
Tasses de 250 ml	02
Verres de 250 ml	15
Spatule pour le tôh ou le placali	01
Fouet métallique moyen	01
Louches métalliques de 250 ml	02
Ecumoires métalliques	02
Couteaux de cuisine	02
Planche à découper (plastique)	02
Cuvettes pour laver les légumes	02
Passoires	02
Mixer manuel	01
Taliês (meules en terre cuite)	02
Mortier + pilon	01

ARTICLE	QUANTITE (minimale)
Thermos	02
Seau de 20 litres	01
Seau de 30 litres	01
Bavoirs	05
Tabliers	05
Serviettes de table	05
Essuie-mains	05
Torchons de cuisine	05
Tissu	02
Eponges double face	02
Range-vaisselle	01
Bassines de rangement	02
Serpillères	02
Savon	En quantité suffisante
Calculatrice	01
Registre	02
Faitou®	02
Fourneau	01
Charbon	En quantité suffisante
Réfrigérateur	01

ANNEXE 2

Correspondances ou équivalences des pesées des aliments

ALIMENTS	QUANTITÉ EN GRAMME (G)	ÉQUIVALENCES
ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES		
Riz	20	1 cuillère à soupe rase
Farine de maïs, mil, sorgho, manioc	10	1 cuillère à soupe rase
Banane plantain	250	1 grosse banane
Pâte de manioc pour placali	20	1 cuillère à soupe légèrement bombée
<i>Akpi</i>	10	1 cuillère à soupe légèrement bombée ou 25 graines
<i>Attieké</i>	20	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Huile végétale	10	1 cuillère à soupe
ALIMENTS DE CONSTRUCTION		
Poisson sardine	40	1 poisson moyen
Poisson maquereau	240	1 poisson moyen
Haricot, soja vert	20	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Viande de bœuf	150	Moitié du ¼ du kilogramme sans os sans graisse
Viande de poulet	150	1 cuisse + avant cuisse sans la peau et la graisse
Pâte d'arachide	20	1 cuillère à soupe légèrement bombée
ALIMENTS DE PROTECTION		
Tomate salade	40	1 tomate moyenne
Tomate africaine	10	1 petite tomate
Oignon	30	1 oignon moyen
Feuilles vertes	200	2 poignées de feuilles découpées
Aubergine <i>klogbo</i>	50	10 aubergines moyennes
Aubergine <i>n'drowa</i>	50	1 grosse aubergine
<i>Gnangnan</i>	10	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Gombo sec en poudre	10	1 cuillère à soupe légèrement bombée
Gombo frais	50	2 gombos moyens

ANNEXE 3

Photos de quelques équivalences



- 1 : 100 ml
- 2 : 200 ml
- 3 : 300 ml
- 4 : 400 ml
- 5 : 500 ml



Une poignée de feuilles découpées



- 1 : 600 ml
- 2 : 700 ml
- 3 : 800 ml
- 4 : 1000 ml (1 l)
- 5 : 1200 ml (1,2 l)
- 6 : 1400 ml (1,4 l)
- 7 : 1500 ml (1,5 l)

ANNEXE 4

Type et durée de l'activité physique selon la pathologie

Chez les personnes diabétiques, hypertendues et personnes vivant avec le VIH en phase asymptomatique

ÂGE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ LÉGÈRE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ MODÉRÉE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ SOUTENUE	RÉPARTITION DE L'ACTIVITÉ/ SEMAINE
5-17 ans	–	60 min / jour	60 min / jour	Quotidien
18-64 ans	100 min / jour	50 min / jour	25 min / jour	Trois fois
65 ans ou plus	50 min / jour	10 min / jour	–	Quotidien

NB : Chez les sujets hypertendus de plus de 40 ans, la reprise d'une activité physique imposant des efforts d'intensité modérée ou soutenue nécessite de prendre certaines précautions : un avis médical est donc indispensable, suivi des examens appropriés.

Chez les personnes obèses

ÂGE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ LÉGÈRE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ MODÉRÉE	ACTIVITÉ À INTENSITÉ SOUTENUE	RÉPARTITION DE L'ACTIVITÉ/ SEMAINE
5-17 ans	–	80 min / jour	60 min / jour	Quotidien
18-64 ans	–	100 min / jour	50 min / jour	Trois fois
65 ans ou plus	60 min / jour	30 min / jour	–	Quotidien

- **Intensité légère :** marcher sans se presser, effectuer des travaux légers de ménage ou de jardinage, faire des exercices d'étirement
- **Intensité modérée :** marcher d'un bon pas, faire une promenade à vélo, travaux de jardinage ou de ménage qui nécessite des efforts, nager ou danser sans forcer, faire de la gymnastique à domicile
- **Intensité soutenue :** faire de la gymnastique dans une salle de sport, faire du jogging, nager ou danser à rythme soutenu, faire du vélo d'appartement

Sources : Organisation Mondiale de la Santé (2010), Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

Extrait du : Document de directives nationales pour la pratique régulière de l'activité physique pour la santé - 2013

1 *Pratique de l'activité physique chez le sujet atteint d'hypertension artérielle*

La pratique régulière de l'activité physique par le sujet hypertendu est recommandée avec suivi du cardiologue ; réalisation d'un ECG et d'un bilan biologique complet, avant le début de toute activité. S'il y a une anomalie à l'ECG, il est recommandé de réaliser un échocardiogramme pour le suivi.

Type d'activité physique : Activité aérobie d'intensité modérée : la marche rapide, natation, vélo (voir tableau des différentes intensités d'activités physiques).

Durée : au moins 30 minutes par jour

Fréquence : au moins 3 jours par semaine et toutes les 48 heures

2 *Pratique de l'activité physique chez le sujet diabétique*

Est recommandée avec suivi du diabétologue :

Pour le diabète, l'activité physique est recommandée en préventions primaire et secondaire.

Compte tenu du risque cardiovasculaire chez les sujets diabétiques, un test d'effort préalable est conseillé afin de dépister ce risque et d'adapter la préconisation d'activité. Au minimum une dépense énergétique de 1 000 kcal/semaine, avec activité aérobie et entraînement contre résistance, au moins 3 fois par semaine et si possible quotidienne. Il est préconisé de débiter par un échauffement et terminer par une récupération active de 5 à 10 minutes. La durée de l'exercice (marche, vélo, natation...) doit augmenter progressivement de 30 à 45 minutes. Le contrôle de la fréquence cardiaque permet de contrôler de façon aisée l'intensité de l'effort. Cette approche est facilitée par l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.

Type d'activité physique : intensité modérée : marche, vélo, natation...

Durée (combien de temps) :

- 5–11 ans : 300 min par semaine
- 12–17 ans : 60 min par jour d'intensité modérée
- 18–64 ans et 65 ans et plus : 150 min d'activité d'intensité modérée par semaine

Fréquence (nombre de fois) :

- 5–11 ans : 60 min /j sur 5 jours
- 12–17 ans : 60 min tous les jours
- 18–64 ans et 65 ans et plus : 30 min par jour pendant 5 jours

L'activité physique est recommandée chez le diabétique insulino-dépendant.

Diététique

- Alimentation normale avec les 2 collations si possible ;
 - **Matin** : petit déjeuner normal (1/4 de pain, lait blanc, chocolat ou pain-condiment...)
 - **Midi** : féculents ou céréales : repas normal (riz, sauce, poissons frais surtout, viande blanche...)
 - **Soir** : augmenter l'apport des fibres (salade, haricot vert, choux, épinard, concombre)
- Collation :
 - Eviter les aliments trop riches en sucre (confiserie, pâtisserie, jus de fruit...)
 - Privilégiez les fruits
 - Réduire les aliments à index glycémique élevé (jus de fruit, purée de pomme de terre, biscotte, couscous, bouillie de riz, bouillie de maïs).

Recommandations particulières

- S'assurer d'avoir effectué son traitement avant la pratique de l'activité
- Avoir à portée de main sa trousse :
 - ADO ou Insuline
 - Seringue
 - Coton
 - Solution antiseptique, sparadrap
- Avoir du sucre d'absorption rapide à portée de main
- Avoir son carnet de suivi à portée
- Se faire accompagner
- Prévoir un réfrigérant dans les salles de sport.

3 **Pratique de l'activité physique chez les Sujets en surcharge pondérale, obèses**

Concernant la surcharge pondérale, l'effet dose-réponse lié à l'activité physique n'est pas actuellement clairement identifié. La très grande hétérogénéité des situations conduit à retrouver une efficacité dans le contrôle du poids pour une activité physique modérée de 80 minutes par jour, ou bien pour une activité plus intense de 35 minutes par jour. Par ailleurs, il semble que la moindre activité physique suffisamment régulière peut réduire la surcharge pondérale. Par exemple, la pratique d'une activité de marche quotidienne de 15 minutes semble suffisante.

Type d'activité physique : Toutes sortes d'activité physique : Cyclisme, Natation, Danse, Marche.

Durée : 300 à 450 min par semaine

Fréquence : Faire pendant 05 jours par semaine une activité physique d'intensité modérée ou soutenue pendant une durée minimale de 60–90 minutes

Diététique

- Eviter toutes les sucreries et surtout les sodas
- Préférer les fruits (et non les jus de fruits)
- Une bonne hydratation s'avère nécessaire avant, pendant et après l'activité physique (boire sans soif)
- Eviter les grignotages en général
- Réduire les aliments à index glycémique élevé (jus de fruit, purée de pomme de terre, biscotte, couscous, bouillie de riz, bouillie de maïs) (Prendre une collation : un fruit en attendant le repas normal)

Recommandations particulières

- Encourager (entourage, promoteur, encadreur...) à pratiquer de façon régulière l'activité physique
- Choisir l'activité physique préférée
- Se faire suivre par son médecin, diététicien...
- Avoir son pèse-personne pour le suivi de son poids

4 **Pratique de l'activité physique chez le sujet atteint de VIH/Sida**

La pratique d'activité physique est recommandée chez la personne vivant avec le VIH car il prouvé que la pratique régulière d'activité physique contribue à augmenter le taux de CD4.

Cependant, elle doit être modulée en fonction du stade de la maladie.

La séropositivité n'empêche pas la pratique d'une activité physique régulière. Une activité physique bien régulée, pratiquée dans une structure accueillante, constitue un atout majeur pour l'amélioration de la qualité de vie de la personne vivant avec le VIH. C'est un facteur essentiel de bien-être physique et moral.

A) Bénéfices de l'activité physique

La pratique d'une activité physique est vivement conseillée. C'est un véritable soutien pour un bon équilibre physique et psychique. Elle est conseillée que la personne vivant avec le VIH soit sous traitement ou non, même si celle-ci est sédentaire depuis longtemps.

Le sport est un moyen de lutte contre :

- la fonte des muscles ;
- la fatigue ;
- la mauvaise répartition de la graisse (lipodystrophie) ;
- les problèmes métaboliques: anomalie du taux de graisse dans le sang en particulier ;
- les risques cardiovasculaires ;
- l'ostéoporose.

Le sport permet :

- d'adapter l'alimentation ;
- d'améliorer l'image corporelle ;
- de vaincre la solitude.

Le sport procure :

- du plaisir ;
- du bien-être ;
- une satisfaction personnelle ;
- un regain d'estime de soi.

B) Activité physique pour les personnes vivant avec le VIH

Le choix est fonction du goût, de l'âge, des capacités physiques et de la disponibilité des personnes vivant avec le VIH. Toutefois, elle doit privilégier les sports d'endurance comme le jogging, le vélo, la natation et les activités de relaxation comme le yoga.

Elle doit essayer autant que possible d'avoir une pratique régulière, modérée et adaptée à son niveau. Seule ou au sein d'un club, il est important que la personne vivant avec le VIH prenne du plaisir à pratiquer le sport de son choix.

Les catégories de sports à risque de transmission sous forme d'Accident d'Exposition au Sang ou autres liquides biologiques

- Catégorie à haut risque : sport de combat :
 - Boxe, le taekwondo, lutte...
- Catégorie à risque modéré : sport de contact sans combat ;
- Basket-ball, hockey sur gazon, hockey sur glace, football.
- Catégorie à risque peu élevé : sport sans contacts :
 - Tennis, volley-ball, natation...

C) Précaution à prendre pour la pratique d'activité physique et sportive

Il n'y a aucun risque à pratiquer un sport à son rythme, sans forcer. La pratique sportive améliore la qualité de la vie et augmente le nombre de lymphocytes CD4. Néanmoins un bilan médical est recommandé par mesure de prudence, avant de débiter ou de reprendre une activité. Il comportera notamment un bilan cardiovasculaire, un bilan ostéo-articulaire, musculaire et métabolique.

La personne vivant avec le VIH est un patient porteur d'une maladie chronique. La pratique d'une activité physique et sportive

contribue à son bien-être physique, moral et psychosocial. Elle est encouragée et le choix de la discipline est fonction du malade tout en privilégiant la catégorie à risque peu élevé.

Tableau des différentes intensités de sport

- **Intensité légère** : marcher sans se presser, effectuer des travaux légers de ménage ou de jardinage, faire des exercices d'étirement
- **Intensité modérée** : marcher d'un bon pas, faire une promenade à vélo, travaux de jardinage ou de ménage qui nécessite des efforts, nager ou danser sans forcer, faire de la gymnastique à domicile
- **Intensité soutenue** : faire de la gymnastique dans une salle de sport, faire du jogging, nager ou danser à rythme soutenu, faire du vélo d'appartement

ANNEXE 5

Photos des tomates africaines, des aubergines, du poisson sardine



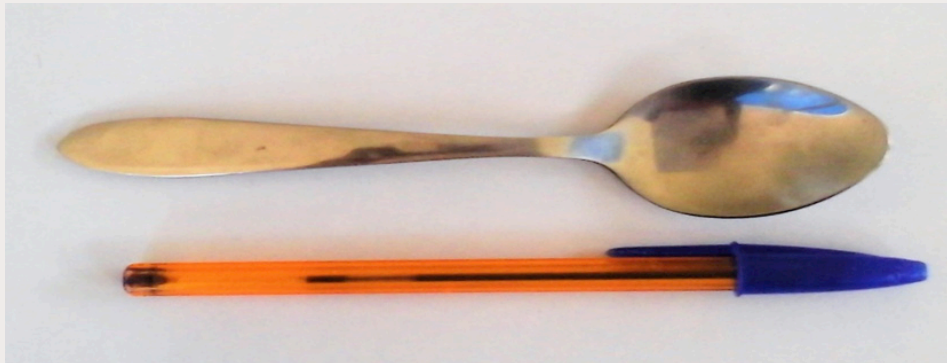
- A : Tomates de salade
- B : Tomates africaines
- C : Aubergine *N'drowa*
- D : Aubergine *Klogbo*
- E : *Gnangnan*
- F : Poissons sardines fumés

ANNEXE 6

Photos des cuillères à soupe et à café



Cuillère à soupe



Cuillère à café

ANNEXE 7

Cuisine salubre

Il est recommandé de respecter les délais de cuisson en particulier des légumes, pour préserver les nutriments. La façon dont nous stockons, préparons et faisons cuire nos aliments a des effets sur les nutriments qu'ils contiennent. Par exemple, une partie de la vitamine C et du folate (vitamine B9) se perd au cours de la cuisson. Il existe plusieurs moyens de réduire les pertes de nutriments :

- acheter ou ramasser les légumes et les fruits le jour où ils sont consommés, sinon les garder dans un endroit frais pour une consommation ultérieure;
- laver et couper les légumes et les racines amylicées fraîches immédiatement avant de les cuisiner;
- faire cuire les légumes dans un peu d'eau ou en ragoût jusqu'à ce qu'ils soient tendres; les autres modes de cuisson des légumes qui préservent les nutriments consistent à faire sauter les légumes à la poêle (par exemple, les frire très rapidement sur un feu vif), ou à les faire revenir (par exemple, les cuire dans de l'huile ou un corps gras, dans une poêle ou sur une plaque chauffante);
- consommer rapidement les aliments après la cuisson.

Nous absorbons mieux la vitamine A des aliments d'origine végétale quand l'aliment est cuit (mais pas trop) et consommé avec une matière grasse.

Il arrive que les familles cuisinent et mangent moins souvent si le combustible est rare ou cher. Différents moyens permettent d'économiser le combustible :

- utiliser des fourneaux et des modes de cuisson économiques en combustible ;
- utiliser du bois de feu sec ;
- laisser tremper les légumes secs pendant 8 à 12 h ;
- couper l'aliment en petits morceaux juste avant de le faire cuire ;
- couvrir la marmite avec un couvercle qui ferme bien ;
- enlever la suie des casseroles ;
- éteindre le feu rapidement après cuisson.

ANNEXE 8

Conseils pratiques pour la préparation d'un petit déjeuner équilibré

Un petit déjeuner équilibré devrait comprendre quatre (4) éléments principaux :

- une **boisson** qui apporte l'eau et les sels minéraux ;
- un **produit laitier** qui apporte le calcium et les protéines ;
- des **céréales** qui apporte l'énergie, des sucres lents qui sont le carburant indispensable ; au bon fonctionnement du corps et du cerveau
- un **fruit ou un légume**, un jus de fruit ou de légume, qui apportent les vitamines.

Propositions de petits déjeuners équilibrés

	SURPOIDS/OBESITE	HTA	PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH	DIABETE
Formule 1 <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de bouillie de riz ou de maïs ou de mil au lait (entier ou écrémé selon le cas) • 1 fruit (une banane, une orange, un quart d'ananas, une moitié de papaye...) ou un légume (une carotte, une tomate mûre...) • 1 verre d'eau 	NON	OUI Peut être consommé 2 fois par semaine	OUI Peut être consommé tous les jours (à éviter : ananas, mandarine, pamplemousse)	NON
Formule 2 <ul style="list-style-type: none"> • 80 g d'igname bouillie • Pâte de légumes aux poissons • 1 fruit (une banane, une orange, un quart d'ananas, une moitié de papaye...) • 1 verre d'eau 	OUI Peut être consommé 3 fois par semaine	OUI Peut être consommé 3 fois par semaine	OUI Peut être consommé tous les jours (à éviter : ananas, mandarine, pamplemousse)	OUI Peut être consommé 2 fois par semaine si glycémie normale (à éviter : papaye mûre, banane douce ou autre fruit trop sucré)
Formule 3 <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de bouillie de mil ou maïs au soja • 1 bol (ou 1 verre) de lait • 1 fruit (une banane, une orange, un quart d'ananas, une moitié de papaye...) • 1 verre d'eau 	OUI Peut être consommé 3 fois par semaine à condition que l'IMC soit inférieur à 35	OUI Peut être consommé tous les jours	OUI Peut être consommé tous les jours (à éviter : ananas, mandarine, pamplemousse)	OUI Peut être consommé 2 fois par semaine si glycémie normale (à condition que : SOJA 1/4 et céréales 3/4)

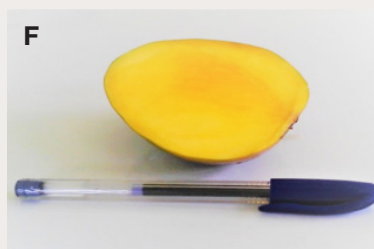
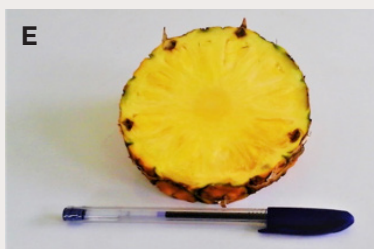
	SURPOIDS/OBESITE	HTA	PVVIH	DIABETE
Formule 4 <ul style="list-style-type: none"> • 3 beignets • 1 bol de lait • 1 papaye • 1 verre d'eau 	NON	OUI Peut être consommé 3 fois par semaine à condition que son LDL soit normal	OUI Peut être consommé tous les jours	OUI Peut être consommé tous les jours à condition que les beignets et le lait ne soient pas sucrés (Boire 2 litres d'eau au cours de la journée)
Formule 5 <ul style="list-style-type: none"> • 80 g de bouillie de banane non mûre • Pâte de légumes aux poissons • 1 fruit (une banane, une orange, un quart d'ananas, une moitié de papaye...) • 1 verre d'eau 	OUI Peut être consommé tous les jours	OUI Peut être consommé tous les jours	OUI Peut être consommé tous les jours (à éviter : ananas, mandarine, pamplemousse)	OUI Peut être consommé tous les jours (Sauf papaye mûre ; banane douce ou autre fruit trop sucré)
Formule 6 <ul style="list-style-type: none"> • Pain (1/3 de baguette) • 1 œuf bouilli • 2 tomates + 1/2 avocat • 1 verre d'eau 	OUI Peut être consommé tous les jours à condition que l'IMC soit inférieur à 35 (rajouter du citron et consommer une fois par semaine)	OUI Peut être consommé tous les jours (si LDL normal)	OUI Peut être consommé tous les jours	OUI Peut être consommé tous les jours si la glycémie est normale (rajouter du citron)

Energie et composition nutritionnelle par formule de petit déjeuner

Nutriment (teneur)	Energie (kcal)	Glucides (g)	Lipides (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Iode (µg)	Fer (mg)	Phosphore (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine B9 (µg)
Formule 1	376,4	62,8	7,4	11	80,5	834,8	98,8	15,5	2,2	295,9	16,1	89,7	43,1
Formule 2	447,3	62,1	9,1	28,2	573,6	1741,4	114,3	126,4	3,9	376,9	26,8	243,2	88,1
Formule 3	448,8	51,8	15,6	20,9	134,4	1124,2	134,1	24,1	4	482,8	72,2	106,4	77
Formule 4	447,1	43,4	24	13,9	149,4	656,5	83,4	19,5	1,3	302,2	88,3	269,1	18
Formule 5	413,2	52,2	9,3	27,2	712,2	1288,5	101,7	98,3	3,9	346,2	92,7	185,7	96,2
Formule 6	498,7	31,2	35,6	13,8	301,3	946,5	59,3	10,1	2,7	236,9	38,4	247	113,5

ANNEXE 9

Correspondance des portions de fruits (150 g) nécessaires pour apporter 10 à 15 % de glucides



- A : 1 orange
- B : 1/8 d'une pastèque moyenne
- C : 1/2 d'une papaye solo moyenne
- D : 1 petite banane douce (poyo)
- E : 2 petites mandarines
- F : 1/4 d'un ananas moyen
- G : 1/2 d'une mangue moyenne

