

CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES

- ✘ Bien mastiquer : pour que les aliments n'arrivent pas en bloc dans l'estomac, ne gonflent pas le ventre en rendant la digestion longue et difficile
- ✘ Prendre le temps de manger, environ 15 à 20 minutes
- ✘ Eviter de trop boire pendant le repas : pour ne pas diluer les sucs gastriques et pour ne pas diminuer l'acidité, ce qui ralentirait la digestion
- ✘ Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau (ou tisane, café, thé léger), afin d'assurer une bonne élimination et une bonne hydratation
- ✘ Ne pas grignoter entre les repas
- ✘ Ne pas se peser !
- ✘ Réaliser une activité physique régulière et adaptée à vos capacités

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour comprendre l'équilibre alimentaire, il faut savoir qu'il y a différents groupes d'aliments :

Il existe 5 grands groupes d'aliments :

- **LAIT ET PRODUITS LAITIERS**
- **V.P.O : VIANDE, POISSON, ŒUFS**
- **FRUITS ET LEGUMES**
- **CEREALES, FECULENTS ET LEGUMES SECS**
- **MATIERES GRASSES**

Les produits laitiers sont riches en protéines et en calcium

Les V.P.O sont riches en protéines et en fer

Les fruits et les légumes sont riches en fibres et vitamines

Les céréales ou équivalent sont riches en glucides et sont source d'énergie

Les matières grasses sont riches en lipides et en acides gras essentiels

REGLE DE BASE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE :

Un aliment de chaque groupe à chaque repas

QUELQUES EQUIVALENCES

PRODUITS LAITIERS

1 yaourt (125g)	= 125 ml de lait de vache
	= 120 ml de lait de chèvre
	= 80 ml de lait de brebis
	= 180 ml de boisson à base de soja
	= 110 ml de boisson à base de soja enrichie en calcium
	= 100g de fromage blanc
	= 30g de fromage
	= 1 flan
	= 140 ml de yaourt à boire

FECULENTS

100g de pommes de terre	= 70g de céréales cuites
	= 25g de farine blanche
	= 140g de légumes secs cuits (lentilles, pois, haricots blancs...)
	= 100g de maïs
	= 30g de pain blanc

VIANDES

100g de viande de boucherie	= 1 steak haché
	= 100g de poisson
	= 100g d'abats
	= 100g de coquillage sans coquille
	= 2 tranches de jambon
	= 2 œufs
	= 65g de charcuterie
	= 100g de volaille sans peau
	= 80g de crustacés

PAIN

30g de pain	= 3 biscottes
	= 1 grande tranche de pain de mie grillée
	= 20g de céréales pour petit déjeuner
	= 1 pain au lait

MATIERES GRASSES

10g d'huile	= 12g de beurre ou de margarine
	= 30g de crème fraîche
	= 30g de beurre allégé
	= 30g de pâte à tartiner
	= 13g de mayonnaise
	= 20g de cacahuètes

PRODUITS SUCRES

10g de sucre (2 sucres n°4)	= 17g de pâte à tartiner
	= 15g de confiture
	= 20g de chocolat noir
	= 18g de cacao en poudre sucré

REPARTITION ALIMENTAIRE

	PETIT DEJEUNER	COLLATION 10h - 11h	GOUTER 16h - 17h
LAIT			
CAFE,THE	1		
PAIN	80g ou 3 tr de pain de mie ou 6 biscottes = 60g de muesli		30g = la moitié du matin
BEURRE ou équivalent végétal	20g		
LAITAGES	30g fromage = 1 yaourt ou équivalent végétal		1
FRUITS = 150g	1	1	1
DIVERS	2tr jambon blc ou 2 oeufs ou 2 c à café de confiture ou miel si pas de prot	6 amandes ou équivalents	6 amandes ou équivalents ou 3 carrés de chocolat

DEJEUNER		DINER
A VOLONTE	LEGUMES CUIITS OU CRUS	A VOLONTE
250g 8 c à soupe = 80g de pain	FECULENTS CUIITS	250g
150g	VIANDE, POISSON, OEUF	150g
30g	fromage	x
x	Produit laitier	1
1	FRUITS	1
1 tr 30g	Pain	1 tr 30g
1 c à soupe	Matières grasses	1 cà soupe

X = RIEN

CHOIX DES ALIMENTS

	AUTORISES	A LIMITER	DECONSEILLES
LAITAGES	Lait ½ écrémé, lait écrémé, fromages blancs 20%, petits-suisseuses, yaourts natures, yaourts maigres aux fruits fromages jusqu'à 40% de MG	Yaourts au lait entier	Lait entier, lait concentré, fromages à plus de 45% de MG, desserts lactés du commerce
V.P.O	Viandes maigres (morceaux inf. à 10% de MG) : cheval, bœuf, porc, jambon blanc, volailles sans peau, abats	Viande de 10% à 20% de MG, entrecôte ou côte, pot au feu, agneau, jambon cru. Viandes en sauce	Viandes grasses : rillettes, charcuteries, mouton, oie
	Tous les produits de la mer : coquillages, poissons, crustacés		Poissons en conserve à l'huile, poissons panés
	Œufs : maxi 5/ semaine		
FECULENTS	Riz, pomme de terre, légumes secs, tous types de pain, quinoa, dérivés du blé : farine, pain, pâtes, boulgour, semoule, biscottes, pain de mie	Féculeux à cuisson rapide, pizza	
LEGUMES VERTS	Tous les légumes verts : frais, en conserves, surgelés Avocat		
FRUITS	Tous les fruits frais fruits secs, noix de coco	Fruits au sirop Fruits oléagineux	fruits confits
MATIERES GRASSES	Toutes les huiles végétales, margarines végétales	Crème fraîche allégée, beurre, beurre allégé, graisse d'oie ou de canard	Autres matières grasses d'origine animale, margarine ordinaire, crème fraîche, végétaline
SUCRE	Edulcorants de synthèse (aspartame), chocolat noir	Sucre, fructose, confitures, gelées, miel	Toutes les confiseries du commerce, viennoiseries, pâtisseries, biscuits, crèmes glacées
BOISSON	Toutes les eaux minérales, plates ou gazeuses, café, thé ou infusion	Vin, jus de fruit frais, sodas light	Sirops, nectar, jus à base de concentré, sodas, alcools forts

CONSEILS AU RESTAURANT OU EN SOIREE

LES APERITIFS

Les tentations sont nombreuses lors de l'apéritif. Pour éviter de craquer, prendre une collation avant si vous en ressentez le besoin.

Grignoter de préférence de petits légumes s'ils se présentent mais attention aux sauces.

Préférer une coupe de champagne ou un verre de vin plutôt qu'un alcool fort.

L'alcool apporte de nombreuses calories dites « vides », c'est-à-dire qu'elles n'ont pas de bénéfice pour l'organisme.

Voici quelques équivalences sachant que chacune d'elles contiennent 10g d'alcool et que 1g d'alcool apporte 7 Calories. Ceci ne tient pas compte du soda éventuellement ajouté.

25 cl de bière = 12 cl de vin = 3 cl de whisky = 2 cl de pastis = 2 cl de rhum = 10g d'alcool

CHOIX DES PLATS

Les entrées :

Choisir celles contenant des légumes qu'ils soient crus ou cuits en veillant à l'assaisonnement.

Le plat principal :

Les V.P.O. :

Choisir des grillades ou des poissons.

Eviter les viandes en sauces.

L'accompagnement :

Eviter les frites et pommes de terre sautées.

L'idéal serait un plat contenant légumes et féculents.

Les desserts :

Eviter les pâtisseries et les crèmes.

L'idéal serait un laitage nature et un fruit cru ou cuit.

Préférer les sorbets plutôt que les crèmes glacées.

Les boissons :

Lors du repas préférer l'eau qu'elle soit plate ou pétillante.

Un verre de vin peut être consommé.

EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRES

Au restaurant chinois :

Rouleaux de printemps

Poisson grillé

Légumes au wok

Coupe de fruits exotiques

Au fast-food

Salade

Deux hamburgers simples type cheeseburger

Un yaourt à boire

Compote de pomme

A la pizzeria :

Salade

Pizza aux légumes

Salade de fruit

A la cafétéria :

Salade de pâtes

Cuisse de poulet grillé

Haricots vert, Yaourt nature