



Aliments conseillés et fréquences

Les Boissons

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie !

Il est conseillé de boire entre **1.5 et 2L d'eau par jour** en buvant de petites quantités régulièrement dans la journée.

Privilégier **l'eau plate**.

Limiter la consommation d'**eau gazeuse** à **1 verre par jour** maximum en cas de besoin (digestion, alternative à un apéritif etc...)

Le thé, le café et les infusions **sans sucre** contribuent à l'apport hydrique quotidien.

Les boissons sucrées sont à réduire considérablement, leur consommation doit-être **très occasionnelle** :

- 2 à 3 fois par mois pour les jus de fruits à base de concentrés, Nectars, Sodas, Thé glacés sucrés, jus de fruits à l'eau de source, sirops, boissons light ou zéro etc...
- Max 1 à 2 fois par semaine pour les jus de fruits 100% pur jus et fruits pressés.

Les boissons alcoolisées sont à **limiter** au maximum (fréquence à déterminer avec votre diététicienne en fonction de votre consommation habituelle).



Aliments conseillés et fréquences

Les fruits et légumes

1 portion de **fruits** = **100 à 120 gr** ce qui correspond à :

- Une pomme, une poire, une orange, ½ pamplemousse , 1 tranche d'ananas, ¼ de melon , 1 nectarine, 3 prunes, 5 litchis, 10 grains de raisins, 12 cerises, ½ banane, 1 brugnon, 2 kiwis, 2 abricots, 1 bol de fruits rouges etc...

Les **légumes** sont à consommer **à volonté** (jusqu'à rassasiement). Vous pouvez consommer les légumes : frais, surgelés naturels ou en conserves à condition qu'ils ne soient pas cuisinés !

Les condiments, herbes, épices et aromates

Vous pouvez en user et **en abuser**, ils sont là pour **donner du goût** sans augmenter la valeur énergétique. Attention néanmoins à **l'ajout de sel** qui lui **doit-être réduit** au maximum.



Aliments conseillés et fréquences

Les féculents

La fréquence est déterminée par votre diététicien(ne) et figure sur votre plan diététique. Une portion correspond à 30 – 40 gr cru soit 100 à 120 gr cuit = 4 à 6 càs rases de céréales cuites.

Il est conseillé de **privilégier les céréales complètes et les légumineuses** pour leur richesse en fibres.

Les **produits céréaliers complets** doivent représenter entre **50 et 80%** de votre consommation de féculents.

Les pâtes blanches, le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre et autres **produits céréaliers raffinés** doivent présenter entre **20 et 50%** de votre consommation de féculents.



Aliments conseillés et fréquences

Les produits laitiers

Il est conseillé d'en consommer 3 par jour. Ils se répartissent en 3 catégories :

Le lait : Préférez le **lait demi-écrémé** ou écrémé.
Une portion correspond à **250 mL** soit un mug

Les Laitages : Préférez-les à base de **lait demi-écrémé** ou écrémé.
Pour une portion :

- 1 Yaourt = 125 gr
- 1 Fromage blanc, 1 Faisselle = 100 gr
- 2 petits-suissees = 120 gr

Les Fromages : Privilégiez les fromages **<23% M.G.**
Max **1 portion par jour**, de préférence le **matin ou le midi**.
La fréquence hebdomadaire est à déterminer avec votre diététicienne en fonction de la phase dans laquelle vous vous trouvez.
1 portion = **30 à 40gr** = 1/8 de camembert

Pour les **boissons végétales** et les **produits fermentés à base de soja**, préférez-les **sans sucres ajoutés** et enrichis en Calcium.



Aliments conseillés et fréquences

La viande, le poisson et les œufs

Il est conseillé d'en consommer 1 à 2 fois par jour.

Pour la viande et le poisson, préférez les cuissons au four, à la poêle, à l'eau ou vapeur. Limitez la consommation de plats en sauce.

Les Viandes : Privilégiez la consommation de **viande blanche** : env. 120 gr = 1 filet de poulet, 3 à 4 tranches de blanc de poulet/dinde, 1 escalope de dinde ou de veau, 3 à 4 tranches de jambon blanc, 1 tranche épaisse de rôti de veau ou de porc, 1 côte ou grillade de porc etc...

Consommez de la **viande rouge** max. **2 fois/semaine** de préférence **le midi** : Boeuf, mouton/ Agneau, Canard etc... Choisir les morceaux <5%MG. : 1 bifteck = 120 gr, 1 steak haché = 100gr etc...

Les Poissons : Privilégiez la consommation de **poisson blanc** : 1 portion = 1 filet de poisson. Ainsi que les fruits de mer et crustacés :
1 portion = 500 à 700gr de moules (soit 150 à 200 gr de chair), 12 huîtres, 10 bulots, 10-15 palourdes ½ crabe ou tourteau, 500 gr. de langouste ou homard, 2 à 3 langoustines , 10-12 crevettes, 4-5 gambas etc...

Consommez des poissons gras max. **2 fois/semaine** de préférence **le midi** : saumon, thon, anchois, harengs, maquereaux, sardines etc... Pour les poissons en conserves choisissez-les **AU NATUREL**.

Les œufs : 1 portion = 2 œufs
A consommer **max. 2 fois/ semaine** soit 4 œufs par semaine Au plat, en omelette, à la coque, mollet, dur, brouillés etc.



Aliments conseillés et fréquences

Les produits gras, sucrés et salés

Ils sont à consommer exceptionnellement et doivent rester des **aliments plaisirs**. La fréquence de leur consommation est à déterminer avec votre diététicienne en fonction de la phase dans laquelle vous vous trouvez. Ils sont de préférence à consommer **au cours d'un repas principal** plutôt qu'en prise isolée.

Il s'agit des produits tels que :

- Les gâteaux, le chocolat, la pâte à tartiner, le beurre d'arachides, le lait concentré sucré, les pâtisseries, les viennoiseries etc...
- Les charcuteries, les chips, les gâteaux apéritifs etc...



Aliments conseillés et fréquences

Les produits industriels

Les **plats cuisinés/ préparés industriels**, les produits **transformés et ultra-transformés**, les produits **extrudés**, les plats surgelés ou en conserves cuisinés, les substituts de repas etc... sont **à éviter**.