



## Les catégories d'aliments

Catégorie d'Aliments	Quantité pour 1 Portion	A privilégier	A limiter	A consommer exceptionnellement
Boissons	1 à 1,5 L / jour	Eau , café, thé, infusions sans sucre	Max 1 à 2 fois par semaine : Jus de fruits 100% pur jus et fruits pressés.	2 à 3 fois par mois : Jus de fruits à base de concentrés, nectars, sodas, thé glacé sucré, jus de fruits à l'eau de source, sirops, boissons light ou zéro etc... Boissons alcoolisées
Fruits	100 à 120 gr	2 Abricots, 1 tranche d'ananas, 1 bol de fruits rouges (Canneberge, cassis, fraises, framboises, griottes, groseilles, mûres, myrtilles etc...), 1 brugnion, 1 carambole, 1 citron, 2 clémentines, ½ coing, 2 fruits de la passion (maracuja), ½ goyave, 1 kaki, 2 kiwis, 10 kumquats, 8 litchis, 1 mandarine, ½ mangue, ¼ de melon, 3 mirabelles, 1 nectarine, 1 orange, ½ pamplemousse, ½ papaye, 1 tranche de pastèque, 1 pêche, 1 poire, 1 pomme, 3 prunes, 1 tige de rhubarbe etc...	Max 2 fois/semaine : ½ banane, 12 cerises, 3 figues fraîches, 10 grains de raisins et la noix de coco	Fruits au sirop, fruits secs en prise isolée (collation)
Légumes Frais Surgelés naturels ou En conserve au Naturel	A volonté	Artichaut, asperge, aubergine, bambou (pousses), blette, betteraves, brocoli, cardon, carotte, céleri, champignons, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou romanesco, chou rouge, chou vert, chou-fleur, chou rave, citrouille, cœur de palmier, concombre, courges, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot beurre, haricot vert, haricot mungo, haricot plat, navet, panais, poireaux, pois mange-tout (pois gourmand), poivron, radis (rouge ou noir), rutabaga, salades (toutes variétés), salsifis, tomate, topinambour etc ...	Max 2 fois/semaine : petits pois, ½ Avocat	Poêlées cuisinées surgelées ou en conserve Les légumes en gratin, à la crème ou au beurre



# M'Ta Diet

Expert en perte de poids



## Les catégories d'aliments

<p>Les Féculents</p>	<p>30 à 40 gr crus = 100 à 120 gr cuits = 4 à 6 càs rases</p>	<p><u>Les céréales complètes</u> : avoine, biscottes complètes, blé, boulghour, couscous, épeautre, orge, pâtes complètes, pain complet, polenta, quinoa, riz complet, sarrasin, seigle, semoule de blé duretc ...</p> <p><u>Les légumineuses</u> : fève, flageolet, haricot blanc, haricot coco, haricot rouge, lentille blonde, lentille corail, lentille</p>	<p>Produits céréaliers raffinés : gnocchi, maïs, pain blanc, pâtes blanches, pâte à tarte maison (brisée, sablée, feuilletée) pommes de terre, riz blanc, vermicelle etc...</p>	<p>Pâtes industrielles, Purée déshydratée, gratin dauphinois, tartiflette, gratin de pâtes, risotto (à la crème), feuilletés fourrés etc...</p>
<p>Les produits laitiers :</p> <p>Equivalentes au produits laitiers d'origine végétale</p>	<p>1 mug :</p> <p>1 pot :</p> <p>30 à 40 gr :</p> <p>200 mL : (= 1 grand verre) 100 gr :</p>	<p><u>Lait</u> : écrémé ou ½ écrémé</p> <p><u>Laitages</u> : Fromage blanc (0 à 3%), Faisselle, 2 petits suisses, 1 yaourt nature (0 à 3%) , 1 yaourt</p> <p>Boissons végétales : sans sucre ajouté et enrichi en Calcium : « Lait » d'amande, de soja, de coco, de noisette etc...</p> <p><u>Préparations fermentées à base soja</u> : à l'amande, à la noix de coco, à la mangue, à la vanille, « yaourt » de soja nature , etc...</p>	<p>2 portions par semaine Max :</p> <p><u>Fromages &lt;23% MG</u> : fromages allégés, bûche de chèvre, 1 càs de cancoillotte, ricotta, fromages à tartiner (Chavroux, St Moret, Philadelphia etc...), fromages frais au lait de chèvre ou de brebis, mozzarella, emmental, 1/8 de camembert, brie, fêta, 1 cabécou.</p>	<p>Fromages &gt; 23% de MG Le lait concentré sucré</p>



# M'Ta Diet

Expert en perte de poids



## Les catégories d'aliments

Viandes	100-120 gr de viande	Dinde : 1 filet/suprême sans peau, 3 tranches de blanc de dinde, 1 escalope, 1 cuisse (sans peau) etc... Poulet : 1 filet/suprême sans peau, 3 tranches de blanc de poulet, 1 escalope, 1 cuisse sans peau, 2 ailes grillées etc ... Lapin : cuisse ou rable Veau : 1 escalope, rôti, noix etc ... Porc : rôti, 3 tranches de jambon blanc découenné dégraissé, filet mignon,	Max 2 fois/ semaine : Boeuf : 1 steak, gîte à la noix, rumsteck, tende de tranche, rosbif, pièce à bourguignon / pot-au-feu / jarret, macreuse, steak haché à 5%MG, collier braisé, bavette d'ailou, faux-filet, onglet, joue, queue, hampe, entrecôte, paleron Porc : côte, palette, rouelle Canard: magret Cheval , gibier Max 1 fois/mois : Abats : Coeur, rognons, langue, ris de veau, , tête de veau, cervelle, foie, gésiers Agneau : côtelette, gigot	Plats cuisinés à base de viande, ragouts, viandes confites, échine de porc, oie, collier d'agneau, steak haché à 10, 15 ou 20% de MG,
Œufs	2 Œufs		Max 2 fois/semaine : A la coque, mollet, durs, en omelette, brouillés, au plat, mimosa etc ...	
Poissons	150-200 gr de poisson soit 1 filet de poisson	<u>Les Poissons blancs</u> : Bar, brochet, cabillaud, carpe, colin, daurade, églefin, flétan, lieu noir, limande, lotte, merlan, merlu, morue, panga, perche, raie, rascasse, rousette, sole, turbo, vivaneau etc...	Max 2 fois/ semaine : Poissons gras : saumon, thon, anchois, harengs, maquereaux, sardines, anguilles, truite saumonée, hadock espadon, les conserves de poissons au naturel	Conserves à base de poissons marinées ou en sauce, plats cuisinés à base de poissons, accras de morue,





# M'Ta Diet

Expert en perte de poids



## Les catégories d'aliments

Les Matières Grasses	1 càs d'huile 10 gr de beurre/ margarine 30 gr de crème	<u>Les Matières grasses végétales</u> : Huile d'arachide, huile combinée (mélange de 4 huiles), huile de colza, huile de germe de blé, huile de lin, huile de noisette, huile de noix, huile d'olive, huile de pépins de raisin, huile de sésame, huile de soja, huile de tournesol, 10 gr de matières grasses végétales à tartiner (type margarine), graisse de canard etc...	<u>Les MG animales</u> : Beurre, crème, saindoux, suif etc ... Huile de Coco non raffinée	Huile de Palme et huile de Coprah (constituant des produits industriels) Les produits frits et pré-frits Le beurre d'arachide
Les produits gras / sucrés / salés et les produits industriels		En règle générale : privilégier le FAIT MAISON	Les gâteaux, le chocolat, la pâte à tartiner, les pâtisseries, les viennoiseries etc... Les charcuteries, les chips, les gâteaux apéritifs etc...	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...
Condiments, Herbes, épices et aromates :		Cornichons, moutarde, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, vinaigre de vin, sauce soja, ail, poivre, muscade, aneth, curry, thym, romarin, herbes de Provence, clou de girofle, oignon, cube de bouillon dégraissés sans sel ajoutés, bouillon fait maison (de légumes, fumet de poisson etc..) etc...	Sel, sauce soja sucrée, fond de veau, cube de bouillon de boeuf ou de volaille etc...	