



## Régime

### Conseils généraux 1ères semaines

#### Conseils nutritionnels généraux :

1. Toujours avoir une portion de légumes verts par jour, ils sont sources de lutéine qui intervient dans la prévention de la DMLA et de la cataracte.
2. Manger des poissons gras (saumon, sardine, maquereau...) maximum 3 fois par semaine.
3. Favoriser la viande le midi et le poisson le soir pour une meilleure digestion. Mangez entre 100g (équivalent d'un steak haché) et 150g.
4. Favoriser les viandes maigres (volaille, lapin) aux viandes rouges qui sont plus riches en acides gras saturés, manger des viandes rouges 2 fois par semaine.
5. Pas de pain.
6. Saupoudrer les légumes d'une cuillère à soupe de levure diététique par jour.
7. Vous devez consommer 3 cuillères à soupe d'huile par jour (dans la vinaigrette, ou sur vos légumes) favoriser les huiles suivantes : colza, olive, cumin noir (goût pas toujours apprécié), quintessens 45+.
8. Pour sucrer, utiliser le sucre de coco, il possède un index glycémique bas et apporte plusieurs minéraux (maximum 3 cuillères à café par jour).
9. Pas de fromage.
10. Si vous consommez du jus de fruit il faut prendre du 100% pur jus, c'est un verre à la place d'un fruit mais il est préférable de consommer 1 fruit qui apportera des fibres.
11. Pas de crème ni de sauce du commerce type mayonnaise ketchup.