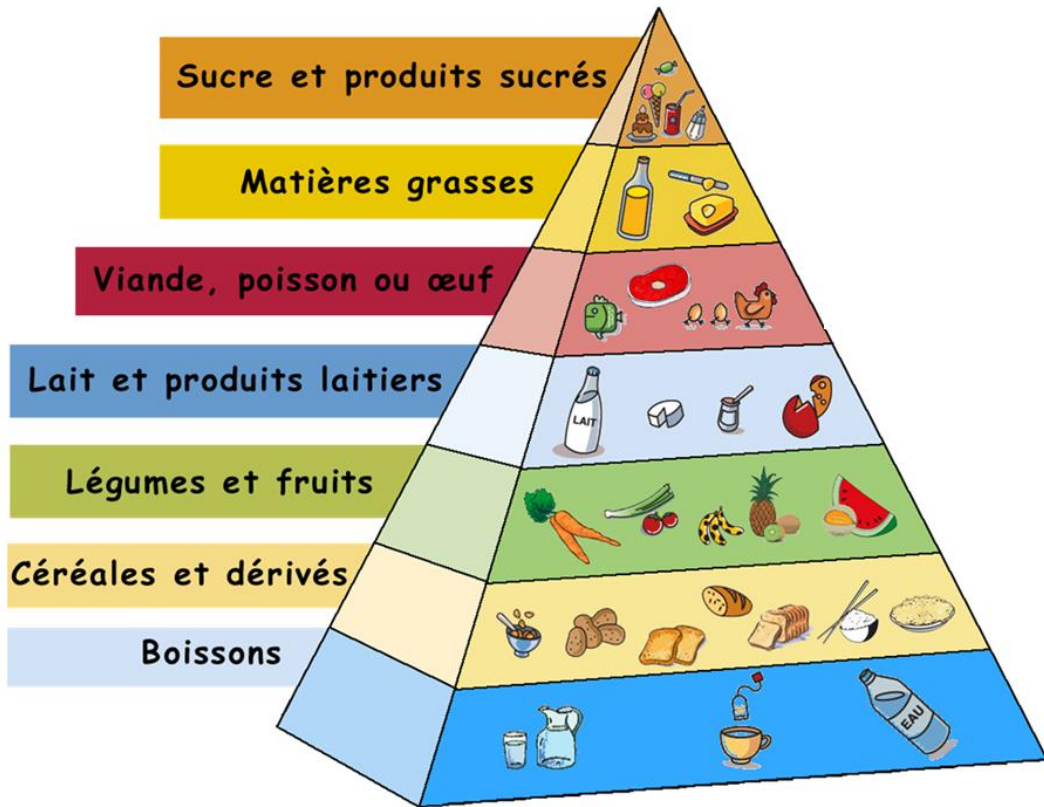


L'alimentation équilibrée



Anne-Sophie Leprêtre
Diététicienne
56 rue de lille
59223 RONCQ
Tél. : 03 20 35 77 95

La Pyramide Alimentaire



Mes remarques : _____

Conseils culinaires :

- Viandes :** cuisson sans matières grasses :
 -grillées avec thym, sauge, romarin,
 -enduites de moutarde ou blanc d'œuf
 -braisées : oignons, carottes, bouillon dégraissé
 -en brochette : alterner cube de viande, poivron, tomate,
 -rôties
 -cuites au bouillon: pot-au-feu
 -en papillote au four avec légumes et aromates
 -en carpaccio (cuites par le jus de citron)



- Poissons :**
 -au court-bouillon bien parfumé
 -au four sur lit de petits légumes
 -grillés
 -en papillote ou carpaccio comme les viandes



- Œufs :**
 -cuisson à l'eau: coque, poché, mollet, dur, brouillés, cocotte,
 -omelette et oeufs au plat dans une poêle anti-adhésive mouillée d'un peu d'eau.

- Légumes verts et féculents :**
 -cuits à l'eau ou mieux à la vapeur aromatisée
 -au four
 -sautés dans une poêle anti-adhésive
 -en purée ou en potage



-Fruits :
 -crus, pochés dans une eau aromatisée, en compote.

Mes remarques : _____

Les fruits et légumes de saison



Printemps

abricot / cerise / fraise
asperge / petit pois / pomme de terre primeur /
tomate / artichaut violet / poireau / navet / carotte
primeurs / concombre / radis / chou fleur / chou /
épinard / courgette



Eté

abricot / pêche / nectarine / pomme / poire /
raisin / cassis / mûre / groseille / framboise /
prunes / mirabelle
melon / courgette / aubergine / poivron / tomate
artichaut / concombre / endive rouge / haricots



Automne

pomme / figues / poires / quetche / raisin / noix /
noisette / châtaigne / kiwi / clémentine
endive / courgette / aubergine / poivron / tomate
d'automne / carotte / navet / poireau / chou-fleur /
chou vert / chou de Bruxelles / potiron / épinard



Hiver

poire / pomme / clémentine / orange / kiwi / pomelos
carotte / navet / pomme de terre / poireau /
oignon / céleris rave et branche / avocat / salsifis /
fenouil / endive / chou-fleur / chou vert, rouge /
chou de Bruxelles

Mes
remarques : _____

Boissons :

Céréales et dérivés :

Légumes et fruits :

Lait et produits laitiers :

Viande, poisson, œuf et fromage :

Matières grasses :

Sucre et produits sucrés :

Aliments déconseillés et à éviter au maximum

Produits sucrés :

-sucre blanc, roux



-bonbons, chewing-gums, chocolats, confitures, miel, pâtes de fruits, fruits secs, fruits au sirop, biscuits, pâtisseries, glaces

-boissons sucrées: limonades, sodas, sirops



Boissons alcoolisées :

-vins, apéritifs, bières, liqueurs, digestifs

Produits gras :

-aliments riches en graisses: viandes grasses, charcuterie (type rillettes, foie gras), fromages double et triple crème

-fruits gras : amandes, olives, noix, noisettes, cacahuètes, noix de coco

-préparations grasses : sauces, fritures, panures, ragoûts

-plats cuisinés du commerce surgelés, en conserve ou même du rayon frais

-mayonnaise, ketchup

-chips et biscuits apéritifs



Mes remarques : _____

Comment mieux manger ?

- **Boire minimum 1.5 l d'eau par jour:** 1 à 2 verres par repas et le reste réparti sur la journée
- **Fractionner votre alimentation** en 4 à 5 prises : petit déjeuner, collation de 10h, déjeuner, goûter, dîner.
- **Limiter** la consommation de sucreries, charcuteries, viandes grasses, viennoiseries, fritures, panures, plats cuisinés du commerce
- **Ne sauter pas de repas.**
- **Ne pas grignoter** entre les repas.
- **Manger lentement** en mastiquant bien, et ne pas se resservir
- Prendre les repas **assis, dans le calme.**
- Avoir une **activité physique régulière** : au minimum 30 minutes de marche par jour.

Mes remarques : _____
