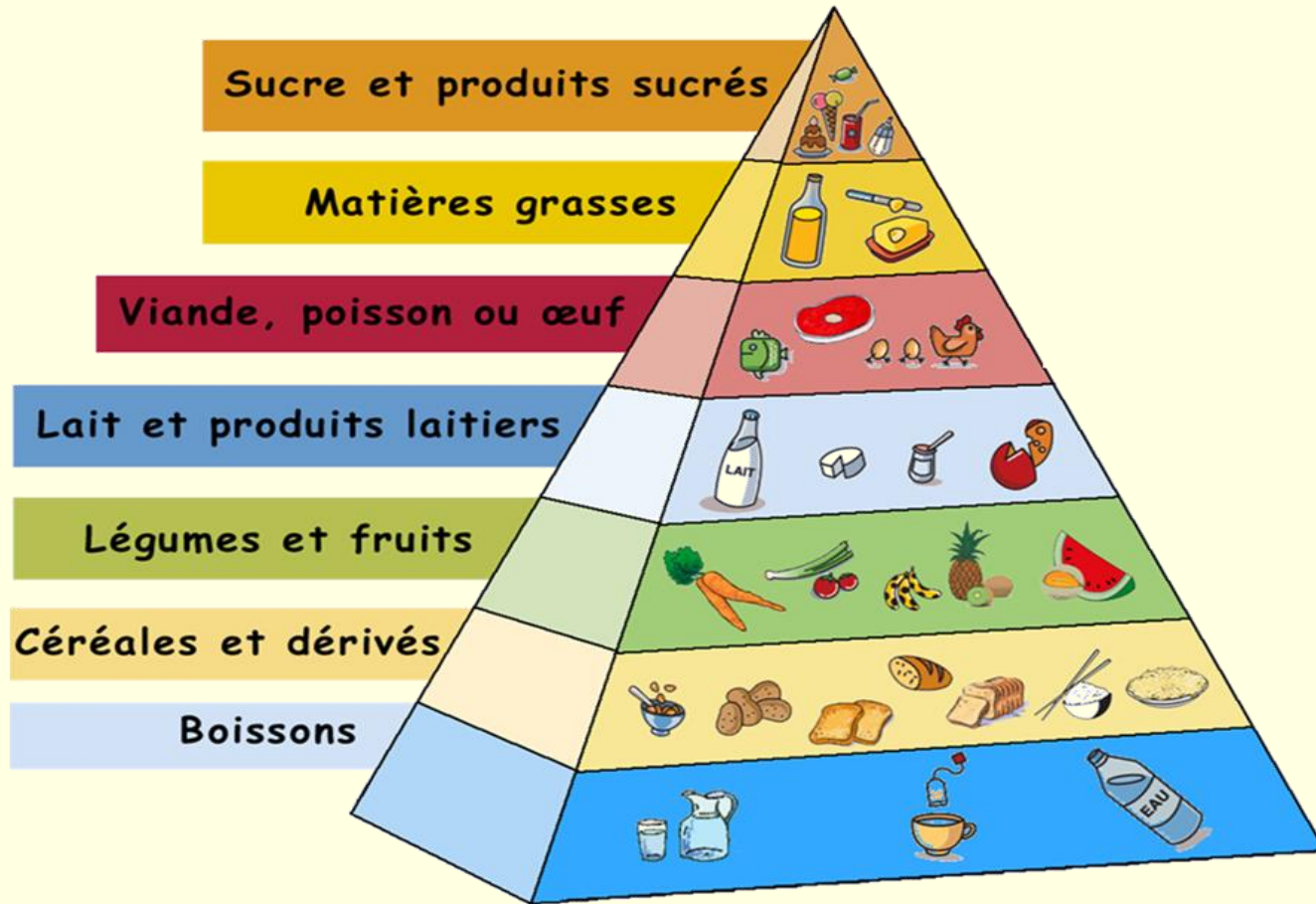


L'équilibre alimentaire

Anne-Sophie Leprêtre
Diététicienne DE libérale
56 rue de Lille
59223 Roncq
Tél. : 03 20 35 77 95

La pyramide des aliments



Répartition alimentaire sur une journée

- En fonction de nos besoins : 3 repas principaux +/- collation(s)
- Eau : 1,5 à 2L/jour
- Féculents : aux repas principaux
- Légumes : aux déjeuners et diners
- Fruits : 2/jour en moyenne
- Laitages : 3/jour
- Fromage : en équivalent des protéines
- Matières grasses : 2càs/jour
- Produits sucrés : en petite quantité dans un repas

Les aliments à éviter

- **Produits sucrés**
- **Boissons alcoolisées**
- **Produits gras :**
 - - aliments riches en graisses
 - - fruits gras
 - - préparations grasses
 - - plats cuisinés du commerce
 - - chips et biscuits apéritifs
- **Sauces**
 - - mayonnaise
 - - ketchup

Les règles hygiéno-diététiques

- **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.

La gestion des écarts

- Garder la même répartition aux repas précédents,
- Anticiper pour réduire les matières grasses,

La gestion des écarts

Au restaurant : éviter les accumulations

- Faire 1 écart dans le repas : entrée ou plat ou dessert
- Pas de pain si féculents dans l'assiette
- Pas de fromage

La gestion des écarts

En cas d'invitation :

- Limiter les biscuits apéritifs
- Ne pas se resservir
- Pas de fromage

Des exemples de repas



Les repas de fêtes

Aliments pauvres en graisse	Aliments riches en graisse	Aliments très riches en graisse
<u>Entrées :</u> Coquillages, crustacés : homard, crabe, langoustines, huîtres, noix de Saint Jacques, écrevisses... Saumon fumé sauvage	<u>Entrées :</u> Saumon fumé Gésier, magret de canard Boudin blanc	<u>Entrées :</u> Ris de veau Foie gras Entrée à base de pâte feuilletée, brisée
<u>Plats de résistance :</u> Poissons Dinde gibiers caille cheval bœuf de 1 ^{ère} catégorie	<u>Plats de résistance :</u> Bœuf et autres viandes rouge	<u>Plats de résistance :</u> Chapon Oie
<u>Desserts :</u> Sorbet Bûches en sorbet fruits	<u>Desserts :</u> Bûche du pâtissier (pas de crème au beurre !) Bûche glacée chocolat, vanille...	<u>Desserts :</u> Bûche crème au beurre

Pour composer votre repas, prenez au maximum un aliment riche ou très riche en graisse, puis compléter avec des aliments pauvres en graisses

Des exemples de repas de fêtes

1 tranche de saumon
fumé

Dinde truffée

Pommes au four sauce
fromage blanc ciboulette

Épinards

Bûche glacée exotique
accompagnée de fruits
frais

Salade landaise (gésier,
magret, noix)

Filet de sandre aux pointes
d'asperges et aux morilles

Tagliatelles

Fondue de poireaux

Sorbet de fruits rouges

Des exemples de repas de fêtes

Plateau de fruits de mer

Fricassé de sanglier

Riz

Ballottins d'haricots verts

Bûche pâtissière

Papillote de Saint Jacques

Médailon de bœuf sauce
périgieux (fond de volaille,
julienne de carotte et oignon,
truffes)

Pomme de terre vapeur

Julienne de carotte et oignon

Tarte aux fruits de saison

L'équilibre alimentaire

Anne-Sophie Leprêtre
Diététicienne DE libérale
56 rue de Lille
59223 Roncq
Tél. : 03 20 35 77 95