

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES SELON LES PROBLEMATIQUES DE SANTE

1. DIABETE (type 2)

- Privilégier les aliments à IG bas : légumineuses, légumes, céréales complètes
- Éviter les sucres rapides : pâtisseries, sodas, bonbons
- Fractionner les repas
- Inclure des fibres à chaque repas
- Utiliser des matières grasses de qualité

Exemples de plats :

- Petit-déjeuner : Porridge à l'avoine + graines de chia + fruits rouges
- Déjeuner : Quinoa + poulet grillé + poêlée de courgettes et brocolis
- Dîner : Lentilles corail au curry + carottes râpées + yaourt nature

2. SURPOIDS / OBESITE

- Réduire les apports caloriques sans frustration
- Favoriser les aliments peu caloriques mais riches en nutriments
- Réduire les produits ultra-transformés
- Manger lentement à heures fixes

Exemples de plats :

- Petit-déjeuner : Fromage blanc 0% + fruits + quelques noix
- Déjeuner : Salade complète (crudités, œuf, pois chiches) + fruit
- Dîner : Pavé de saumon + haricots verts vapeur + riz complet

3. ANOREXIE

- Reprendre l'alimentation progressivement
- Introduire les aliments redoutés sans pression
- Alimentation plaisir, riche et équilibrée

Exemples de plats :

- Petit-déjeuner : Pain complet + beurre + confiture + smoothie banane-lait
- Déjeuner : Gratin de pâtes au fromage + épinards + compote maison
- Dîner : Omelette au fromage + purée + pain + dessert lacté

4. CHOLESTEROL ELEVE

- Réduire les graisses saturées
- Consommer des oméga-3
- Augmenter les fibres solubles

Exemples de plats :

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine + lait végétal + banane + graines de lin
- Déjeuner : Maquereau + légumes vapeur + patate douce
- Dîner : Soupe de légumes + pain complet + avocat

5. INTOLERANCE AU LACTOSE

- Utiliser des alternatives sans lactose ou végétales
- Surveiller les étiquettes

Exemples de plats :

- Petit-déjeuner : Pain + purée d'amande + lait d'amande + fruit
- Déjeuner : Riz + poulet au curry coco + salade
- Dîner : Ratatouille + steak végétal + quinoa

6. INTOLERANCE AU GLUTEN

- Remplacer les cereales contenant du gluten
- Attention aux aliments industriels

Exemples de plats :

- Petit-dejeuner : Porridge au sarrasin + fruits + graines
- Dejeuner : Millet + legumes sautes + poisson
- Diner : Soupe + galettes de maïs + houmous

7. SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)

- Regime pauvre en FODMAPs
- Eviter repas copieux, gras ou epices

Exemples de plats :

- Petit-dejeuner : Pain sans FODMAP + uf a la coque
- Dejeuner : Riz + carottes vapeur + poulet grille
- Diner : Puree de courgettes + poisson blanc + compote

8. CARENCES (fer, B12, Vit D)

- Fer : abats, viande rouge, legumes secs + vit C
- B12 : attention en cas de regime vegetalien
- Vit D : soleil + poissons gras

Exemples de plats :

- Petit-dejeuner : ufs brouilles + pain complet + jus d'orange
- Dejeuner : Foie de volaille + lentilles + salade verte

- Diner : Sardines a lhuile + puree de patate douce + brocolis