

Conseils diététiques

Petit déjeuner :

1 produit céréalier : 1 morceau de pain ou 3 à 5 biscottes ou pains suédois complets
Margarine ou beurre (10 g maximum) et/ou confiture (2 cuillères à café maximum)
1 portion de fruits ou 1 jus de fruit 100% pur jus ou 1 compote sans sucres ajoutés

Collation :

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
et/ou 1 portion de fruits oléagineux (environ une dizaine d'amandes, noix, etc)
et/ou 1 produit laitier
et/ou 1 à 2 biscottes ou 1 petit morceau de pain

Déjeuner :

1 portion de viande ou de poisson ou 1 à 2 œufs
1 portion de féculent
1 portion de légume (quantité variable selon l'appétit) en complément des autres aliments
(possibilité de mettre des crudités : entrée de légumes, et/ou salade verte)
1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses, etc) ou 1 portion de fromage (30g)
et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 morceau de pain (si pas de féculents/ à adapter selon la quantité de féculents)

Collation :

1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
et/ou 1 portion de fruits oléagineux (environ une dizaine d'amandes, noix, etc)
et/ou 1 produit laitier ou 1 morceau de fromage
et/ou 1 à 2 biscottes ou 1 petit morceau de pain

Dîner :

1 portion de viande ou de poisson ou 1 à 2 œufs
1 portion de féculent
1 portion de légume (quantité variable selon l'appétit) en complément des autres aliments
(possibilité de mettre des crudités : entrée de légumes, et/ou salade verte)
1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses, etc) ou 1 portion de fromage (30g)
et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucres ajoutés
1 morceau de pain (si pas de féculents/ à adapter selon la quantité de féculents)

Vos objectifs :

- Avoir des protéines et des féculents sur vos repas du midi et du soir
- Ajouter les légumes sur les repas mais en complément des autres aliments (ils ne doivent plus dominer votre repas)
- Essayer de faire 2 collations sur la journée pour compléter vos apports alimentaires sur la journée. Je vous propose d'en faire une dans la matinée, et une autre sur votre temps de transport le soir.
- Essayer d'avoir 2 à 3 fruits par jour, et 2 à 3 produits laitiers par jour (en limitant le fromage à 1 fois par jour)
- Essayer de boire entre 1 à 1.5L par jour (toutes boissons confondues eau, thé, tisane, déca, etc)
- 1 portion de fruits = 100 à 150 g en fonction du fruit : soit 1 pomme ou 1 poire, 2 à 3 abricots ou prunes, 2 kiwis ou 2 clémentines, ½ pamplemousse ou mangue
- Poursuivre votre activité physique

Bon courage !