



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

Pour Mme COUVRAND Elisabeth

### SOMMAIRE :

- |   |             |
|---|-------------|
| - Introduction                                | page 2      |
| - Liste des aliments permis et déconseillés   | page 3 et 4 |
| - Conseils généraux et diététiques            | page 4      |
| - Ration journalière et répartition par repas | page 5      |
| - Liste des équivalences                      | page 6,7    |
| - Équivalences plaisirs                       | page 8      |

# RIEN NE SERT DE SOUFFRIR, IL FAUT APPRENDRE A MANGER

**Un régime efficace doit vous permettre de perdre du poids sans le reprendre par la suite.**

Votre livret de conseil alimentaire est un allié fiable pour vous aider dans votre projet de perte de poids.

Prenez le temps de bien le suivre. Il est:

\* SIMPLE: le régime ne doit pas vous compliquer la vie pour que vous le suiviez facilement à long terme.

\* FLEXIBLE: vous pouvez l'adapter à vos habitudes en fonction de votre mode de vie.

**Donnez-vous les moyens d'atteindre vos objectifs et faites-vous confiance.**

## BOUGER ET S'HYDRATER

Bougez, c'est indispensable !

**Pour votre Corps.....**

Faire du sport dans le cadre d'un régime vous aide à perdre du poids, puis à le stabiliser ensuite. L'activité physique entretient vos muscles et redessine votre silhouette.

**...et votre Moral.**

Lorsqu'on s'active, la respiration apporte l'oxygène nécessaire au fonctionnement des muscles et du cerveau. Du coup, on se sent en forme et bien dans sa peau !

Bougez, oui ! Mais comment, où, quand ?

\* Choisissez une activité physique qui vous plaise et faites des séances régulièrement de 20 minutes au moins 3 fois par semaine.

\* Pour les trajets courts, ne prenez pas votre voiture.

\* Essayer de vous priver de voiture 1 fois par semaine.

\* Préférez les escaliers aux ascenseurs ou escalators.

\* Organisez des promenades avec vos proches et allongez à chaque occasion la durée.

\* Délaissez la télévision et profitez du temps libéré pour bouger !!

**Calories brûlées en moyenne pour 30 minutes des activités suivantes**

Jogging	378 kcal	Natation	335 kcal
Ménage	240 kcal	Jardinage	180 kcal
Marche rapide	150 kcal		

Boire beaucoup, c'est essentiel.

\* Au moins 1,5 litres d'eau par jour, soit 8 verres: c'est le minimum pour bien hydrater votre organisme. De plus boire, contribue à donner une sensation de satiété, alors profitez de cet allié 0 Calorie.

\* la boisson idéale est l'eau pure: elle vous apporte ce dont vous avez besoin. Variez aussi les plaisirs avec du thé, café, tisane (sans sucre bien sûr !)...

**LISTE DES ALIMENTS PERMIS ET DECONSEILLES**

ALIMENTS DECONSEILLES	ALIMENTS PERMIS
-----------------------	-----------------

**PRODUITS LAITIERS**

Lait entier Fromage à 50% ou plus de matières grasses Yaourt au lait entier et Fromage Blanc à plus de 20% de Matières grasses	Lait écrémé ou ½ écrémé Yaourt nature et Fromage Blanc à 20%, Petits Suisses à 20% de matières grasses
--	---

**VIANDES, POISSONS, ŒUFS**

Viandes grasses: porc, oie, canard, mouton Toutes les Charcuteries Plats cuisinés en sauce et conserves de viandes et de poissons (sauf conserve de poissons au naturel)	Viandes : bœuf, veau, cheval, porc maigre Jambon blanc dégraissé. Les œufs. Toutes les volailles : poulet, pintade, dinde, dindonneau, pigeon, lapin Les abats: cœur, foie, langue, rognons Tous les poissons, les coquillages, les crustacés
--	---

**LEGUMES VERTS**

	<b>TOUS A VOLONTE</b> :au moins un plat de légumes verts cuits et une à deux crudités par jour.
--	---

**FRUITS**

Fruits oléagineux: noix, noisettes, amandes, olives, cacahuètes, pistaches, avocat	Tous les fruits frais ou cuits (deux fruits frais par jour). Fruits secs: pruneaux, abricot, figues, dattes, raisins (en petite quantité).
--	---

**FECULENTS**

Biscuits apéritifs  Pâtisseries régionales  Toutes les viennoiseries: brioche, pain aux raisins, pain au chocolat, croissant, etc.....  Biscuits et pâtisseries	Pomme de terre, riz, pâtes, semoule, tapioca, Blé légumes secs, maïs et petits pois : <b>quantité de la répartition.</b>  Pain, biscottes, céréales de petit déjeuner (cornflakes).
---	--

**PRODUITS SUCRES-DESSERTS**

Pâtisseries, entremets, crèmes Confiseries, Sucreries, miel, bonbons, chocolat au lait. Glaces et sorbets (sauf sorbets "maison" sucrés avec édulcorant de synthèse	Sucre, confiture, gelée (en petite quantité). Chocolat extra noir (1 à 2 carrés de temps en temps).
---	--

**MATIERES GRASSES**

Crème fraîche, lard, saindoux, graisse d'oie Fritures, sauces, mayonnaise, béarnaise, etc...	Beurre, margarine : <b>quantité de la répartition.</b> Huile d'olive, de maïs, de tournesol, arachide, pépins de raisin: <b>quantité de la répartition</b>
---	---

**BOISSONS**

Boissons sucrées: soda, limonade, coca-cola, etc... Jus de fruits sucrés du commerce, sirop L'alcool sous toutes ses formes: vin, bière, apéritifs, cidre, liqueurs, etc...	Eaux minérales naturelles, eaux gazeuses Jus de fruits frais pressés et jus de fruits du commerce sans sucre ajouté, en équivalence avec un fruit. Boisson « light » sucrés avec un édulcorant (Coca light, Schweppes light) Thé, café, infusion sans sucre <b>Vin : ne pas dépasser 1/2 bouteille par jour.</b>
---	--

**CONSEILS GENERAUX****Erreurs à éviter**

- se priver de nourriture
- se priver de boisson
- supprimer au hasard n'importe quel aliment
- grignoter entre les repas

**Mon conseil**

- manger à heures régulières, dans le calme
- bien mâcher pour mieux digérer
- **boisson : au moins 1,5 litres d'eau par jour**
- essayer de varier au maximum vos menus
- adopter une activité physique en rapport avec vos capacités
- vous peser 1 fois par semaine dans les mêmes conditions et sur la même balance.

**CONSEILS DIETETIQUES**

<b>Viandes :</b>	les viandes seront grillées, rôties ou bouillies. Cuire les grillades dans des poêles en téflon, au grill, dans un four ou à la broche.
<b>Poissons :</b>	grillés, cuits au four, en papillote, au court-bouillon (avec aromates), accompagnés de jus de citron.
<b>Œufs :</b>	à la coque, dur, mollets, pochés, en omelette, au plat, brouillés.
<b>Légumes :</b>	cuits à l'eau ou à la vapeur. <b>Ajouter les quantités de matières grasses permises.</b> Les cuire dans un minimum d'eau pour conserver leur saveur et avec des aromates.
<b>Matières grasses :</b>	<b>voir consommation journalière autorisée.</b> Sont déconseillés toutes matières grasses cuites, fritures et les plats en sauce. <b>Utiliser le plus souvent possible de la margarine à la place du beurre.</b>

**RATION JOURNALIERE ET REPARTITION PAR REPAS****PETIT DEJEUNER**

- Tisane sans sucre
- Pain ou Équivalent 60g
- Confiture 20g (= 1 bonne cuillère à soupe)
- Fruits ou Équivalent 150g (possible de le décaler en matinée)

**DEJEUNER**

- Viande, poisson ou œufs 120g
- Légumes verts ou crudité 100g ou plus (à volonté)
- Féculents cuits 210g **OU** 70g de pain
- Laitage 1 unité
- Fruits ou Équivalent 150g (possible de le décaler dans l'après-midi)
- Huile ou Équivalent 15g (= 1 cuillère à soupe et demi)

Tisane sans sucre et 1 carré de chocolat noir

**DINER**

- Viande, poisson ou œufs 50g à 80g
- Légumes verts ou crudité 100g ou plus (à volonté)
- Fromage 40g **ou** 1 laitage
- Fruits ou Équivalent 150g (possible sous forme de compote)
- Pain ou Équivalent 40g **ou** 100g de féculents cuits
- Huile 10g (= 1 cuillère à soupe)

**PENSEZ A BOIRE 1,5 LITRES D'EAU PAR JOUR**

**Vos objectifs:**

- Suivre la répartition alimentaire et surveiller vos quantités
- Surveiller la consommation de fruits et utiliser les équivalences
- Maintenir votre hydratation et augmenter votre activité physique dès que possible

## LISTE DES EQUIVALENCES

### **VIANDE – POISSON – OEUFS**

**100g de viande =  
au choix :**

- \* 100g de viande de bœuf (entrecôte, côte de bœuf, onglet,.....)
- \* 100g de gigot d'agneau
- \* 100g de magret de canard dégraissé
- \* 100g de rôti de porc (dans le filet)
  
- \* 120g de volaille (sans la peau) : poulet, dinde, pintade
- \* 120g de lapin
- \* 120g de bœuf (filet, faux filet, rumsteck)
- \* 120g de veau
- \* 120g de viande de cheval
  
- \* 150g de poisson
- \* 150g de coquillages, mollusques et crustacés
- \* une petite boîte de thon au naturel (125g égoutté)
  
- \* 2 oeufs
  
- \* 2 belles tranches de jambon blanc dégraissé et découenné

### **PRODUITS LAITIERS**

**150ml de lait  
1/2 écrémé =**

**Au choix :**

- \* un yaourt ordinaire, 200ml de lait écrémé
- \* 150g de fromage blanc à 0% de matières grasses
- \* 100g de fromage blanc à 20% de matières grasses = 3 c.s
- \* 60g de fromage blanc 40% = 2 c.s
- \* 2 petit suisse de 30g à 20% de matières grasses
  
- \* 1 yaourt aux fruits à 0% de M.G. et sucré à l'aspartam
- \* 100g de fromage blanc aux fruits à 0% de M.G à l'aspartam
  
- \* 25g fromage 45% = 1/10 camembert

### **MATIERES GRASSES**

**10g de matières grasses =**

**au choix :**

- \* 10g de beurre
- \* 10g de margarine
- \* 10g d'huile (1 cuillère à soupe)
- \* 20g de vinaigrette allégée
- \* 20g de margarine allégée à 41% de matières grasses
- \* 20 g de beurre allégé
- \* 1 cuillère à soupe de crème Fraîche (25 à 30g)
- \* 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% MG (50g)

**FECULENTS ET PRODUITS CEREALIERS**

- \* 100g de pomme de terre (2 de la taille d'un œuf)
- \* 150g de purée de pomme de terre (5 c.s)
- \* 100g de riz **cuit** (4 c.s bombées)
- \* 30g de riz **cru** (2 c.s)
- 100g de féculents cuits**
- \* 100g de pâtes, semoule **cuite** (4 c.s)
- \* 30g de pâtes, semoule, tapioca **crus** (2 à 3 c.s rases)
- ou 40g de pain =**
- \* 100g de légumes secs **cuits** (5 c.s)
- \* 35g de légumes secs **crus** (3 c.s)
- \* 150g de petits pois, salsifis
- au choix :**
- \* 100g de maïs (8 c.s)
- \* 30g de farine (3 c.s rases)
- \* 30g de flocons d'avoine, corn flakes, blé soufflé (3 c.s rases)
- \* 2 c.s rases muesli (=30g), 2 à 3 biscottes
- \* 40g de pain = 2 tranches pain complet, 5 Boudoirs
- \* 3 cracottes, 2 pain suédois (unité = 7g), 3 Petit Beurre
- \* 1 tranche pain de mie (unité = 30g), 1 pain au lait industriel

**FRUITS**

- \* 1 petite pomme (150g) ; 1 petite poire, 1 petite banane (100g)
- \* ¼ de petit ananas
- \* 1 grosse pêche, 1 brugnion moyen
- \* 4 grosses prunes, 3 à 4 abricots
- \* ½ mangue, 2 gros kiwis
- Un fruit (150g) =**
- \* 1 pamplemousse moyen, 4 citrons
- Au choix :**
- \* 3 mandarines, 1 grosse orange
- \* une quinzaine de cerises
- \* ½ melon (300g)
- \* 1 petite grappe de raisins frais (100g)
- \* 3 figues fraîches
- \* 250g de fraises, framboises, mûres, myrtilles ou groseilles
- \* 350g de pastèque, 350g de rhubarbe
- \* 2 à 3 pruneaux secs (unité = 10g), 2 figues sèches
- \* 3 à 4 abricots séchés (unité = 8g), 3 à 4 dattes (unité = 8g)
- \* 25 g raisins secs
- \* 7 à 8 noisettes (unité = 1,5g), 3 à 4 noix (unité = 3g)
- \* 150 ml de jus de fruits sans sucre ajouté
- \* 2 boules de sorbet
- \* 100 à 150g de compote

## EQUIVALENCES PLAISIRS

Elles sont très utiles mais....à utiliser occasionnellement.

- **1 part de quiche** = 40g de pain + 20g de fromage + 1 cuillère à café de matières grasses, **1 part de tarte aux légumes** = 1 part de légumes verts + 30g de pain + 1 cuillère à café de matières grasses
- **1 croque-monsieur** = 60g de pain + 50g de viande + 20g de fromage + 5g de beurre
- **1 part de pizza** = 150g de féculents ou 60g de pain + 20g de fromage
- **1 sandwich** = 80g de pain (à la place de 200g de féculents ou 100g de féculents et 40g de pain) + 80g de viande + 10g de beurre
- **1 Nem (50g)** = 20g de pain + 10g d'huile
- **1 cuillère à soupe d'huile** = 30g de charcuterie grasse.
- **Bavarois** = 1 laitage + 150g fruits
- **30g de pain + 1 cuillère à soupe d'huile + 100g de fruits** = 1 part de gâteau maison
- **Gâteau de semoule, Flan aux abricots** = 1 laitage + 1 biscuits sec (10g) + 150g de fruits
- **1 crème dessert chocolat** = 1 laitage + 10g chocolat
- **40g de pain + 1 cuillère à soupe d'huile** = 1 pain au lait, 1 tranche de cake, 1 croissant, 2 madeleines, 1 brioche , 6 boudoirs, 1 gaufre ou 3 fines crêpes
- **1 cuillère à soupe d'huile** = 15 g de graines oléagineuses (noix, noisette, amandes...)
- **1 fruit** = 2 à 3 carrés de chocolat (15g)
- **30g de pain, ou 150g de fruits, ou 1 cuillère à soupe d'huile valent** : 100ml de vin rouge à 12°C (1 petit verre) ou 200ml de cidre (2 bolées) ou 200ml de bière (1 verre) ou 20ml de porto ou autre vin cuit.