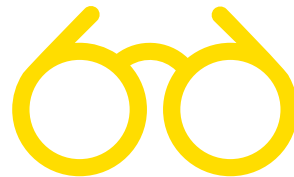


*Smart*  
Plus de 55 ans



# Une journée type



Eau



Féculents



Fruits et  
légumes



Produits  
laitiers



Viande,  
Poisson,  
Oeuf



Matières  
Grasses



Produits  
Sucrés



Objectifs /Notes: \_\_\_\_\_

## Smart ZOOM

SUCRÉ

Éviter les produits sucrés en prise isolée, intégrez les à un repas ou une collation

Équilibrez les repas par rapport aux autres de la journée.

# Votre SMART Meal



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



## Smart Conseils : Changez vos habitudes!

- Respectez l'équilibre alimentaire, ne diabolisez aucun groupe d'aliment
- Diversifiez vos aliments, faites vous plaisir
- Ne sautez aucun repas de la journée (4 par jour)
- Écoutez vous, mangez selon votre faim

Assurez de bons apports en :

- **Protéines** pour maintenir une bonne structure de vos muscles.
- **Calcium**, pour maintenir une bonne protection de vos os : **4 produits laitiers / jour.**
- **Vitamine D** qui fixe le calcium sur vos os.
- **Vitamine C** pour continuer à avoir une belle peau et pour aider à votre bonne cicatrisation.
- **Antioxydants** (Zinc, sélénium, vitamines C-A-E), pour prévenir des infections, des cancers, de la fatigue ...
- **Omégas 3** pour prévenir des maladies cardio-vasculaires et maintenir un bon fonctionnement cérébral.
- **Eau** pour bien vous hydrater : **minimum 1,5 L/jour.**



Cf. Fiche "[Les aliments à privilégier](#)"  
Cf. Fiches "[Les petites astuces de la ménopause](#)"  
et "[Les petites astuces des plus de 55 ans](#)"



## Smart Moove : Bougez-vous !

- Bougez au maximum, dans la limite du possible.
- N'hésitez pas à sortir pour faire quelques courses, marcher, jardiner.
- Organisez des sorties en famille.
- Vous pouvez vous inscrire à une activité physique si souhaité, mais préférez les activités douces comme la gym douce (pilates, stretching, yoga, vélo, natation), l'aquagym, marche nordique.

## Smart ZOOM CONSTIPATION

Bougez le plus possible

Hydratez vous tout au long de la journée

Veillez à un bon apport en fibre

# Les repas des plus de 55 ans

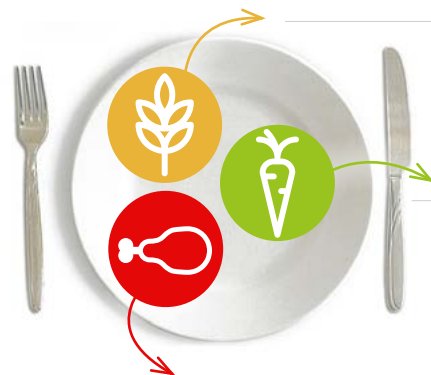
## Le petit déjeuner



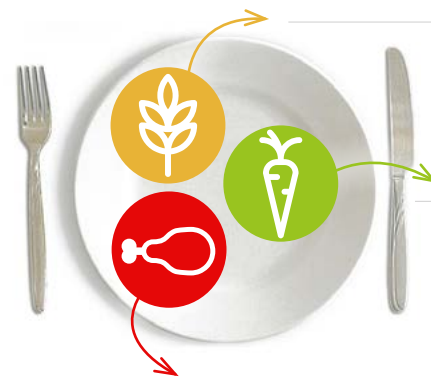
## Le goûter



## Le déjeuner



## Le dîner



Les petites astuces:

# Les petites astuces des plus de 55 ans

## À savoir !

Pour une meilleure digestion fractionnez votre alimentation sur la journée.

Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

Pas assez de protéines ? Ajoutez à vos préparations : un oeuf, une tranche de jambon / blanc de volaille, du fromage, ...

Vos plats manquent de goût ? Réhaussez-les à l'aide d'épices et d'herbes aromatiques

Continuez de cuisiner vos recettes préférées en les adaptant à vos besoins

Détoxifiez votre foie en buvant régulièrement de l'eau, en évitant l'alcool, privilégiez les jus d'agrumes, de baies et les infusions.



## Conseils pratiques

Si cuisiner à chaque repas vous fatigue, cuisinez en une seule fois une grande quantité et congelez.

Dressez-vous une belle table, cela vous donnera envie de bien manger.

Objectifs / Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Les petites astuces de la ménopause



## La ménopause

Votre corps change, c'est le moment de prendre soin de vous

**Vous prenez du poids**

**Des modifications hormonales apparaissent**

**Vos dépenses d'énergies diminuent**

**Vos muscles fondent**

**Vous avez des bouffées de chaleur**

**Vous dormez moins bien**

**Votre peau est plus sèche**

**Vos os sont plus fragiles**

## À savoir !

■ N'oubliez pas les omégas 3.

■ Buvez au moins 1,5L d'eau par jour.

■ Protégez votre côlon !  
Mangez des fibres.

■ Faites des repas légers, évitez de manger trop gras, écoutez votre faim.

■ Évitez les produits "allégés" donnant envie de manger davantage.

■ Ne sautez pas de repas.

■ Fuyez les bouffées de chaleur !  
N'oubliez pas le soja 1 fois par jour MAX.

■ Prévenez les cancers, pensez aux anti-oxydants.

■ Limitez votre apport en sel.

■ Prenez une collation légère dans l'après midi.

■ Dormez mieux !  
Évitez la caféine, l'alcool et les repas trop riches.

■ Protégez vos os ! N'oubliez pas vos 4 produits laitiers par jour.

Objectifs / Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Smart Liste : Les aliments à privilégier

### Aliments sources de protéines

<b>Produits laitiers</b>	Tous les laitages : lait ½ écrémé, yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ...  Tous les fromages : fromage frais, camembert, chèvre, parmesan, emmenthal, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Toutes les viandes : boeuf, porc, agneau, veau, poulet, dinde...  Tous les abats : boudin noir, rognons, foie  Toutes les charcuteries (peu grasses) : jambon blanc, bresaola, viande séchée, viande des grisons...  Tous les poissons : cabillaud, colin, lieu, morue, merlan, thon...  Tous les poissons gras : saumon, sardine, hareng, maquereau  Oeufs sous toutes leurs formes

### Aliments sources de calcium

<b>Boissons</b>	Les eaux calciques (Contrex®, Hepar®)
<b>Fruits et légumes</b>	Tous les fruits et légumes
<b>Produits laitiers</b>	Tous les laitages : yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ...  Tous les fromages : parmesan, emmenthal, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Sardines
<b>Matières grasses</b>	Graines oléagineuses : sésame, amandes
<b>Autres</b>	Thym, cannelle, cumin (en poudre)

### Aliments sources de vitamines D

<b>Produits laitiers</b>	Tous les produits laitiers (non écrémés)
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Les poissons : anchois, truite, perche, morue, thon, les poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau)
<b>Matières grasses</b>	Huiles de foie de morue
<b>Produits sucrés</b>	Chocolat noir à partir de 40% de cacao

## Smart Liste : Les aliments à privilégier

### Aliments sources de vitamine C

<b>Féculents</b>	Pommes de terre
<b>Fruits et légumes</b>	Tous les fruits crus : citron, kiwi, litchi, fruits rouges (fraise, framboises, mûres, cassis, groseilles), papaye, orange ... Tous les légumes crus : poivrons, chou de Bruxelles, chou fleur, chou ...

### Aliments sources de zinc

<b>Produits céréaliers et féculents</b>	Pain de seigle, pain au seigle
<b>Produits laitiers</b>	Fromages : maroilles, morbier
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Viandes : boeuf, porc Abats : gésiers, foie Charcuterie : viande des grisons  Les crustacés : huîtres, langoustes, crabes, tous les fruits de mers
<b>Matières grasses</b>	Graines oléagineuses : graines de sésames
<b>Produits sucrés</b>	Cacao 70%

### Aliments sources sélénium

<b>Produits céréaliers et féculents</b>	Pâtes au blé complet
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Viandes : lapin Abats : Rognons Poissons : lotte, thon, lieu noir, homard, merlu, coquille St Jacques, maquereau, espadon, seiche, sole, foie de morue Crustacés : moules Jaune d'oeuf
<b>Matières grasses</b>	Graines oléagineuses : noix du Brésil ou d'Amazonie

### Aliments sources vitamine E

<b>Matières grasses</b>	Huiles : de tournesol, de noisettes, de colza, d'olive, de pépins de raisin, de sésame, de blé, de soja, de foie de morue Margarine
<b>Autres</b>	Germe de blé

### Aliments sources vitamine A

<b>Produits laitiers</b>	Fromage : chaource
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Abats : foie Charcuterie : pâté de foie, pâté de campagne, pâté de lapin
<b>Matières grasses</b>	Huile de foie de morue Beurre doux, beurre demi-sel, margarine



## Smart Liste : Les aliments à privilégier

### Aliments sources de fibres

<b>Produits céréaliers et féculents</b>	Pain complet, muesli, farine complète T110-150, riz complet, pâtes alimentaires au blé complet, quinoa, boulghour, son de blé, lentilles, haricots rouges.  Édamammé, pois chiche, pomme de terre avec peau
<b>Légumes</b>	Tous les légumes, notamment crus
<b>Fruits</b>	Tous les fruits, notamment, crus, mais surtout : pruneaux, fruits rouges, figues séchées

### Aliments sources d'oméga 3

<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Poisson gras (saumon, sardine, hareng, truite, maquereau, thon, anchois)
<b>Matières grasses</b>	Oméga 3 : huiles de lin, noix, cameline, colza; graine de lins, cerneaux de noix, margarine enrichie aux oméga 3 (St-Hubert Oméga3®)
<b>Autres</b>	Aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Coeur

Objectifs / Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**On espère que ces informations vous auront  
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

[smartdiet.fr](http://smartdiet.fr)

[blog.smartdiet.fr](http://blog.smartdiet.fr)

