

LISTE DES ALIMENTS DU QUOTIDIEN

À consommer
quotidiennement

À consommer
MAIS

À éviter/ à consommer
de manière occasionnelle

SOURCES DE PROTÉINES

- Les viandes blanches : blanc de poulet, blanc de dinde, côtes de porc, veau.
- Les poissons blancs : cabillaud, flétan, colin...
- Les légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots blancs, mogettes, haricots rouges.
- Tofu, Tofu fumé, soja.

- Les oeufs : pas plus de 2 ou 3 oeufs par jour.
- Les charcuteries peu grasses : jambon blanc, jambon de poulet, Bacon découenné/dégraissé, Viande de grisons : restent très salées ce qui n'est pas bon pour la tension artérielle.
- Les poissons gras : saumon, truite, harengs, sardines : riches en Omega 3, ils sont à consommer une à deux fois par semaine maximum.
- Viande rouge maigre : steak 5% de MG : 1 fois par semaine pour un homme, 2 fois pour une femme.

- Charcuterie traditionnelle, rillettes.
- Viandes grasses : mouton, agneaux, pièces de boeufs grasses.
- Produits transformés : cordons bleus, nuggets, boîtes de confit de canard.
- Produits végétaux de remplacement de la viande : produits Herta, bjorg...

FRUITS ET LÉGUMES

- Tous les légumes et fruits frais ou surgelés sans exceptions.
- Compotes SANS SUCRES ajoutés.

- Conserves : souvent trop salées.

- Poêlées déjà prêtes fraîches ou surgelées.
- Fruits en sirop.

FÉCULENTS

- Riz basmati, complet, Thaï, sauvage.
- Pâtes complètes, blé complet.
- Pain complet, Pain au sarrasin.
- Quinoa, boulghour.
- Patate douce, pomme de terre.
- Lentilles, haricots rouges, blancs, pois cassés.
- Muesli bio sans sucres ajoutés.

- Pâtes blanches, Riz blanc, blé, semoule : moins satiétogènes que leurs homologues complètes.
- Pain de mie complet/blanc : ajout de sucre donc vérifier la composition.
- Baguette blanche : idem pâtes blanches.

- Produits transformés : quiches, pizzas...
- Viennoiseries.
- Gâteaux industriels.
- Muesli Crunchy.
- Céréales de petit déjeuner style Kellogg.

PRODUITS LAITIERS

- Yaourts naturels.
- Fromages blancs 3% de MG.
- Faisselle nature.
- Skyr nature.
- Fromage frais de chèvre ou de brebis ou Feta.
- Lait ½ écrémé, lait végétal nature sans sucres ajoutés

- Yaourts aromatisés, yaourts naturels sucrés : très riches en sucres.
- Fromages à pâte dure ou à croute fleurie : comté, mimolette, beaufort... Très gras et salés, pas plus de 30g et pas tous les jours de préférence.

- Desserts lactés : crèmes dessert, crème vanille, crème chocolat ...

LES MATIÈRES GRASSES

- Huile d'Olive, Huile de Colza CRUE, Huile de lin.
- Une poignée d'oléagineux sans sel, purée d'oléagineux Bio.
- Un carré de chocolat noir 70% le soir.

- Crème fraîche 15% de MG.
- Beurre CRU 15g par jour.
- Chocolat blanc nature ou au lait : qualité nutritionnelle moindre.

- Huile de tournesol, Huile de pépin de raisin, Huile de palme.
- Beurre de cacahuète industriel, Chocolat à goûts.

BOISSONS

- Eau plate, eau pétillante.
- Thé sans sucre, café sans sucre.

- Alcool.
- Jus de fruits, Sodas sucrés, Sodas light, Thés glacés industriels.

Rien n'est interdit, tout est question de quantité et de fréquence.