

Possier nutritionnel

BOYER Cécile



SARAH ROGGI DIETETICIENNE



Sommaire

I plan alimentaire

II. Conseils diététiques

III. Exemples de menu

I Plan alimentaire

Petit déjeuner

- **Un produit céréalier** : 60g de pain ou 4 biscuits ou 40g de flocons d'avoine
- **Matière grasse** : 10g de beurre ou 2 cuillères à café de purée d'oléagineux (purée d'amande, noisette, cacahuète...)
- **Un produit laitier** : lait végétal enrichi en calcium ou fromage blanc ou yaourt nature

Dans la matinée

- **1 portion de fruits ou 1 compote sans sucres ajoutés**

Déjeuner

- **1 viande ou 1 volaille ou 1 poisson ou 2 oeufs (ou légumes secs)**
portion de 100g cuit
- **150g de féculents cuits (environ 6 CAS)** : pâtes, riz, semoule, quinoa ou 3 petites pommes de terre ou 60g de pain
- **Légumes cuits à volonté**
- **1 produit laitier** (1 yaourt nature ou 2 petits suisses, 1 faisselle, 1 fromage blanc...)
- **1 portion de fruits** ou 1 compote
- **optionnel** : carré de chocolat / 1 biscuit...
- **1 CAS d'huile ou équivalent**

Si activité physique dans l'après-midi :

- **1 poignée d'oléagineux** (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...)

Dîner

- **1 viande ou 1 volaille ou 1 poisson ou 2 oeufs (ou légumes secs)**
portion de 100g cuit
- **150g de féculents cuits (environ 6 CAS)** : pâtes, riz, semoule, quinoa ou 3 petites pommes de terre ou 60g de pain
- **Légumes cuits à volonté**
- **1 produit laitier** (1 yaourt nature ou 2 petits suisses, 1 faisselle...)
- **1 portion de fruits** ou 1 compote
- **1 CAS d'huile ou équivalent**

II Conseils diététiques

- Choisissez de préférence du beurre classique à la place de la margarine végétale, souvent de mauvaise composition nutritionnelle (ne pas chauffer le beurre à haute température et l'utiliser de préférence cru, le laisser fondre sur les aliments cuits) et varier vos matières grasses avec les huiles végétales : olive, colza, noix, sésame...

- Augmentez votre consommation d'eau : au moins 1,5L d'eau sur la journée : par petites gorgées à l'extérieur des repas pour mieux hydrater son corps
- Si les quantités vous paraissent trop importantes lors des repas, n'hésitez pas à décaler le fruit et/ou le produit laitier à plus tard : en intégrant des collations entre les repas.
- Inspirez vous des exemples de menus donnés pour vous faire une liste de vos propres menus qui pourraient vous correspondre en terme de goûts et qui soient faciles pour vous à cuisiner.
- Pratiquez une activité physique douce et augmentez le rythme et l'intensité des séances très progressivement (respecter les besoins de son corps)
- Pour les ballonnements et constipation, tournez vous vers des cures de probiotiques (lors des changements de saison) : marque nutri and co, lactibiane, dijo...



III Exemple de menu 1

Petit déjeuner

- Pain aux céréales + beurre + miel
1 verre de lait végétal enrichi en calcium

Dans la matinée : une compote sans sucre

Déjeuner

Salade de quinoa, carottes râpées, oeufs durs, échalotes et huile d'olive

Un smoothie (fromage blanc et pomme mixés avec un peu de sucre)

Dîner

Cuisse de poulet au four
Riz complet
Poêlée de champignons et brocolis
Un yaourt nature
1 compote pomme fraise

III Exemple de menu 2

Petit déjeuner

Porridge de flocons d'avoine au lait d'amande + purée d'amande

Dans la matinée : une compote pomma banane

Déjeuner

2 wraps au poulet au curry, échalotes, salade verte, chou rouge et vinaigrette

Un smoothie (lait végétal, banane, miel)

Un carré de chocolat

Dîner

Chou fleur au lait de coco et curry

Semoule

Crevettes

Yaourt sucré

Compote de pommes