

EQUIVALENCES:

1° Equivalences protidiques

- 100 g de viande = 100 g de poisson ou
100 g de volaille ou 100
g d'abats ou 2 oeufs ou
80 g de jambon ou 80 g
de fromage
- 1 portion de fromage = 30 g (1/8 de camembert) ou
2 petits suisses ou
1 yaourt ou
2 cuil. à soupe de fromage blanc ou 1
verre de lait

2° Equivalences lipidiques

- 10 g de beurre = 1 cuillère à café de beurre ou 10 g de
margarine ou 10 g d'huile (1 cuillère à
soupe) ou 30 g de crème fraîche (1 cuil.à
soupe)

3° Equivalences glucidiques

- 100 g de féculents
= 100 g de pommes de terre ou de pâtes ou de riz,
de semoule ou de légumes secs (lentilles) Soit 1
pomme de terre moyenne ou 3 cuillères à soupe de
pâtes ou de riz ou de semoule ou de légumes secs
cuits = 40 g de pain (1/6 de baguette) ou 3
biscottes
- 1 fruit de 150 g
= 1 pomme ou 1 orange ou 1 poire
= 1 petit pamplemousse
= 2 clémentines ou mandarines
= 1 belle pêche ou 1 brugno
= 3 abricots ou 4 prunes
= 12 cerises
= 250 g de fraises, de framboises, de
groseilles ou de myrtilles = 300 g de melon
ou de pastèque = 1 tranche d'ananas frais = 1
petite mangue = 100 g de raisin (soit environ
15 grains)

Petit déjeuner (impératif)

Café ou thé	1 bol (facultatif, et ne pas mélanger au lait)
Lait écrémé	250 ml
Pain	40 g ou 3 biscottes ou 1 bol de céréales peu sucrées
Fruit (150 g)	1 (kiwi, pomme, banane) ou 2 oranges pressées
Matières grasses	10 g facultatif (beurre ou margarine sur les tartines)
1 œuf ou 1 tranche de jambon d'York sans le gras ou à défaut 120 g de fromage blanc 0%	

Déjeuner

Viandes ou équivalent	150 g
Légumes verts ou crus	à volonté selon l'appétit
Féculents (poids cuits)	100 à 150 g selon l'appétit
Pain (pour le repas)	20 g (1 tranche)
Fromage blanc 0 % mg	120 g
Fruits (150g)	1
Matières grasses (pour le repas)	10 g (huile d'assaisonnement pour les crus et beurre ou margarine pour les féculents)

Dîner

Viandes ou équivalent	120 g
Légumes verts ou crus	à volonté selon l'appétit
Féculents (poids cuits)	100 à 150 g selon l'appétit
Pain (pour le repas)	20 g (1 tranche)
Fromage blanc 0 % mg	120 g
Fruits (150 g)	1
Matières grasses (pour le repas)	10 g (beurre ou margarine dans les féculents)

CUISSON:

-viandes: grillées dans une poêle à revêtement téflon, sans matière grasse, rôties, bouillies, au four, à la broche

-poissons: au court bouillon, au grill, en papillote

-les oeufs: à la coque, durs, mollets, en cocotte, cuits dans une poêle à revêtement téflon, sans matière grasse

-légumes: cuits à l'eau ou mieux à la vapeur pour conserver la saveur et les qualités nutritionnelles, ou au four

ASSAISONNEMENT: pour relever les plats, n'hésitez pas à utiliser les aromates: ail, échalotes, oignon, persil, thym, laurier, romarin, fines herbes, câpres, cornichons, moutarde, vinaigre, citron, poivre...

PREFEREZ les viandes peu grasses comme la volaille, le veau, le cheval, le jambon d'York sans le gras, le poisson. Les margarines allégées (Bridelight) au beurre. Les yaourts et le fromage blanc au fromage. Les fruits aux pâtisseries.

SUPPRIMEZ la charcuterie, les sauces, les chips et les biscuits à l'apéritif, les sucreries et les boissons sucrées, les viennoiseries (croissants), l'alcool:

dépourvus d'intérêt nutritionnel.

EVITEZ les fast foods, allez plutôt dans des cafeterias où il est plus facile de faire un repas équilibré et de bonne qualité nutritionnelle.

DIVERSIFIEZ votre alimentation: changez d'huile (Colza, olive, noix...), une fois par semaine consommez un aliment oublié tel que fruits de mer, foie de veau, boudin noir...