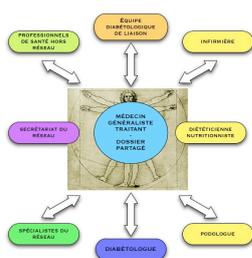


## 2. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE



### Conseils généraux

- ☞ Souvent trop de graisses et pas assez de sucres lents
- ☞ Faire 3 repas par jour et n'en sauter aucun
- ☞ Manger lentement et en mastiquant bien
- ☞ Surveiller le poids en se pesant chaque semaine
- ☞ Activité physique : 30 minutes plusieurs fois par semaine

Principes	Commentaires
<b>Les légumes à volonté !</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crus ou cuits</li> <li>✓ Frais, surgelés (+++) ou en conserves</li> </ul>
<b>Des féculents et du pain à chaque repas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riz, pâtes, semoule, pommes de terre, petits pois et légumes secs</li> <li>✓ Pain : varier leur type : aux céréales, complet...</li> <li>☞ Utiliser les équivalences glucidiques, par exemple : 100g de féculent c'est 40g de pain (20g de glucides)</li> </ul>
<b>Un fruit au dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cru ou cuit (compote sans sucre ajouté ou fruit cuit)</li> <li>✓ Ne pas les consommer entre les repas</li> </ul>
<b>Préférer poisson et viandes maigres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poisson, volaille, jambon...</li> <li>✓ Cuisson sans matière grasse de préférence (ajout possible après cuisson)</li> </ul>
<b>Éviter les matières grasses animales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>VISIBLES</b>: beurre, crème fraîche...</li> <li>✓ <b>INVISIBLES</b>: charcuterie, produits laitiers entiers, viennoiseries et pâtisseries</li> </ul>
<b>Utiliser les matières grasses végétales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huile (colza, noix, olive...) ou margarine végétale (à texture molle et en barquette)</li> <li>✓ Sans excès : l'apport calorique est le même</li> </ul>
<b>Attention aux produits sucrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jamais entre les repas (la pâtisserie du dimanche sera prise en fin de repas)</li> <li>✓ Utilisation possible des édulcorants</li> </ul>
<b>Cuisiner sans matières grasses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En papillote, à la vapeur, au micro ondes, au four</li> <li>✓ L'ajout d'une matière grasse est possible après cuisson (cruie ou fondue)</li> </ul>