

CONSEILS

Conseil alimentaire et diététique thérapeutique

- ❑ **Boire pendant la journée au choix :**
eau à volonté (plate ou gazeuse) eau minérale aromatisée et sans sucre, sirop sans sucre, pulco, anthésite, thé ou infusion ou café décaféiné « sans sucre » en dehors des repas, sodas light, lait écrémé ou ½ écrémé, bouillon de légumes
- ❑ **Contrôler les quantités de corps gras dans les préparations en les mesurant avec une petite cuillère :**
1 c. à café d'huile = 1 c. à café de beurre ou margarine = 1 c. à café de mayonnaise = 1 c. à soupe de crème fraîche = 1 c. à soupe de gruyère râpé = 2 c. à soupe de corps gras allégés
- ❑ **Préférer les huiles :**
Isio 4, de colza, d'olive, de tournesol, de noix

- ❑ **En cas de cholestérol :**
consommer une margarine spécifique comme Pro Activ
- ❑ **Limiter le sucre :**
2 par jour soit 10 g – remplacer le sucre par de la stévia ou du sucralose (canderel)
- ❑ **Manger lentement :**
en pleine conscience (20 min. minimum) et à heure régulière
- ❑ **Faites vos courses le ventre plein :**
préparer une liste établie d'après votre programme et ne faites pas de réserves inutiles
- ❑ **Varier :**
les produits et les modes de préparation
- ❑ **Utiliser :**
les herbes, les aromates, les épices, les bouillons
- ❑ **Eviter les boissons alcoolisées :**
Qui apportent des calories supplémentaires

❑ **Aromatiser les laitages naturels avec :**

1 c. à café de compote, de coulis sans sucre, de cannelle en poudre, de vanille liquide, de fruit de la passion frais pressé ou des fruits frais en morceaux,

Ou trouver des desserts lactés avec édulcorant

❑ **En cas de petite faim ou comme base de repas léger à emporter :**

→ Boire 1 à 2 verres d'une boisson sans sucre

→ 1 tranche de pain ou 3 biscottes avec

- 1 yaourt non sucré ou 150 g de fromage blanc à 0% non sucré ou 1 tranche de jambon de porc ou de volaille ou 3 bâtonnets de surimi ou 1 carré frais allégé ou 1 petite boîte de thon au naturel ou 1 œuf dur ou croquer tomate ou radis ou 1 fruit de petite taille

❑ **Vos alliés :**

- 😊 Augmenter vos activités physiques, de détente, de loisir
- 😊 Augmenter le temps de mastication et respecter des horaires de table
- 😊 Respecter son cycle du sommeil

❑ **Vos ennemis :**

- 😞 Le manque de sommeil
- 😞 Le stress
- 😞 La sédentarité

❑ **Pesez-vous chaque semaine :**

- 👐 Le lundi
- 👐 Et le jeudi