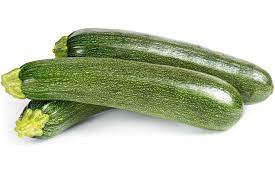
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Classification des aliments** | | | | |
| Les féculents du type légumineuses | Les féculents du type céréales | Les féculents du type tubercules | Les fruits féculents | Les Légumes |
| * Fèves * Flageolets * Haricots * Haricots rouges, blancs, noirs * Lentilles (vertes, corail...) * Pois chiches * Pois jaunes ou verts | * Avoine * Bid * Epeautre * Maïs * Millet * Orge * Riz * Seigle | * Igname * Manioc * Patate douce * Pomme de terre * Topinambour | * Banane | * Artichaut * Asperge * Aubergine * Bette (Blette, Poirée) * Betterave rouge * Brocoli * Carotte * Céleri (Céleri branche ou céleri-rave) * Chayotte * Chou * Chou commun (Chou-pomme, Chou frise, Chou blanc, Chou rouge...) * Chou-fleur * Cœur de palmier * Courgette * Endive * Epinard * Epinard de Malabar * Fenouil * Gundelia (consommé au Moyen-Orient) * Haricot (Haricot vert ou Haricot beurre) * Haricot mungo * Kangkung ou liseron d'eau (Epinard aquatique) * Navet * Pak-chop * Poireau * Pourpier * Rhubarbe * Poivron (Poivron vert, Poivron jaune, Poivron rouge) * Salade * Salsifis * Tatsoi * Tomate * Warrigal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Choix des aliments** | | |
| Aliments | Conseillés | Déconseillés |
| Matières grasses | Beurre cru (2 cuillers à café)  Crème fraîche allégée 15%. Margarine de tournesol, de maïs. Huile de tournesol, olive, maïs, pépins de raisins, colza, Isio4, paraffine. | Fritures  Végétaline, huile d’arachide, Saindoux,  Sauces grasses  Biscuits d'apéritifs, cacahuètes |
| Sucre et Produits sucrés | Cacao sans sucre  (Poulain, Van Houten)  Chewing-gum sans sucre | Sucre, miel, confitures, gâteaux, biscuits, bonbons, nougats, caramels, glaces sorbets, desserts instantanés, Chantilly, confiseries, pâtisseries. |
| Boissons | Potages, bouillons de légumes, potages de légumes sans pommes de terre, Vitelloise, Perrier, jus de légumes (tomates…) Café, thé, tisanes, infusions, Ricoré sans sucre, Apéritifs sans alcool. | Potages instantanés,  BOISSONS SUCREES : sodas, Coca-cola…  BOISSONS ALCOOLISEES : vin, bière, cidre…  Fructose et produits sucrés au fructose. |
| Lait | Demi-écrémé, écrémé. | Concentré, sucré, entier |
| Yaourt | 0% ou 0% aux fruits (Sveltesse, Yoplait) | Sucré, aromatisé, au lait entier (velouté, bio) |
| Fromage blanc | <40% de matières grasses. | >40% de matières grasses |
| Crème fraîche | Allégée (15% de matières grasses)  2 cuillères à soupe par jour. | Non allégée. |
| Fromages | <45% de matières grasse 30G - 1/8ème camembert | Fromages fondus fermentés  >45% de matières grasses |
| Viandes | Boeuf (beefsteak, rumstek)  Veau, cheval, Porc maigre (filet), Jambon blanc (2 tranches)  Volaille maigre sans la peau  (poulet, dinde, pintade) cœur, foie, langue.  Toujours enlever le gras visible | Viandes grasses ; Mouton, agneau, porc (lard), charcuterie, volaille grasse (oie, canard).  Viandes en sauce,  Plats cuisinés du commerce. |
| Poissons | Merlan, lotte, truite, colin, sole, cabillaud, morue, daurade. | Poissons gras : Thon, saumon, anguille, maquereau. |
| Œufs | Cuits sans matière grasse  2 œufs = 100 g de viande = 120 g de poisson. | Cuits avec matières grasses. |
| Fruits de mer, crustacés | Moules, crevettes, langoustines. | Huitres en quantité modérée (cholestérol) |
| Légumes verts | Tous (frais, surgelés, conserves au naturel). |  |
| Céréales | Seulement chez le Jeune 30g au petit déjeuner,  Muesli 65% de glucides,  Kellogs extra 3% de glucides. |  |
| Fruits | Frais, cuits sans sucre, pressés faits maison, pressés faits maison,  Compotes allégées 100% fruits | Fruits secs (pruneaux, dattes, figues…), Fruits gras (noix, noisettes, Bananes, cerises, raisins, fruits au sirop) |

Mon assiette