|  |
| --- |
| **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. | FrituresVégétaline, huile d’arachide, Saindoux, Sauces grassesBiscuits 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 grasse30G - 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 grasse2 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