

Catégories d'aliments :

Produits laitiers → 2 à 3 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse • Fromage 1 à 2 fois par jour
Viande, poissons, œufs → 1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les espèces • Poissons au moins 1 à 2 fois par semaines • 4 à 6 œufs par semaines y compris dans les préparations
Féculent et pain → A tous les repas → Féculent complet à privilégier (4-5 fois par semaine)	<ul style="list-style-type: none"> • Riz, pâte, semoule, pomme de terre, quinoa, boulgour, avoine, légumes secs, petit pois • Apports de sucres lents
Légumes et fruits → Légumes à volontés → 3 fruits par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Crus, cuit, nature ou préparés • Frais, surgelé, en conserve
Matières grasses → 1 à 2 cuillères à soupe par repas → Fruit oléagineux : 1 poignée par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Huile, beurre, crème fraîche • Varier les huiles au quotidien : colza, tournesol, olive • Amande, noisette, noix de cajou, noix, noix de pécan, ... NON SALEE
Boissons → Au minimum 1,5L d'eau par jour	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est indispensable • Thé, café, infusion, tisane • Boisson alcoolisées : 2 verres de vin par jour
Produits sucrés → Occasionnellement	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisserie, soda, viennoiserie, barre chocolatées ... : ne pas en abuser

Exemple d'une journée de menu :

Petit déjeuner :

- 1 bol de café
- Pain beurré avec de la confiture d'abricot
- 2 kiwi

Déjeuner :

- Salade d'haricot vert à l'ail
- Blanc de dinde sauce curry
- Boulgour aux petits légumes (poivron, champignon, oignons)
- Conté
- 1 pêche
- Pain et eau à volonté

Dîner :

- Salade de tomate à l'huile de noix
- Courgette farci accompagné de riz
- Yaourt nature au miel
- 1 nectarine
- Pain et eau à volonté