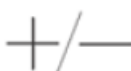


L'ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

3 REPAS PAR JOUR



1 À 2 COLLATIONS



Viande-Poisson-Oeuf 1 à 2 fois par jour

- Poisson : 2 fois par semaine, dont un gras (saumon, truite, maquereau, sardine...).
 - Œufs.
 - Varier entre viandes blanches et viandes rouges.
 - Charcuteries : 1 fois par semaine.
- Si vous ne consommez aucun aliment de ce groupe, pensez à associer céréales et légumineuses à chaque repas. (exemple : riz et lentilles).

Produits laitiers à chaque repas et/ou aux collations

- Fromage
- Yaourts, petits suisses, fromages blancs, laitages, sucrés ou non selon les besoins de chacun.

Féculeux ou Pain à chaque repas

- Pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, blé, légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiche, haricots blancs, fèves...).

Matières grasses à chaque repas

Variez les huiles utilisées (olive ou mélanges d'huiles (Iso 40...)) pour les cuissons ; colza cru pour les assaisonnements) et privilégier le beurre cru.



Fruits 2 à 3 fois par jour

- Variez les fruits en fonction des saisons.
- Pensez aux fruits oléagineux : une petite poignée de pistache, amandes, cacahuètes, noisettes, noix...
- Limitez la consommation de jus de fruit à un verre par jour.

Légumes verts 2 à 3 fois par jour

Crus et/ou cuits.
Frais, surgelés ou en conserve.



L'eau est la seule boisson indispensable.



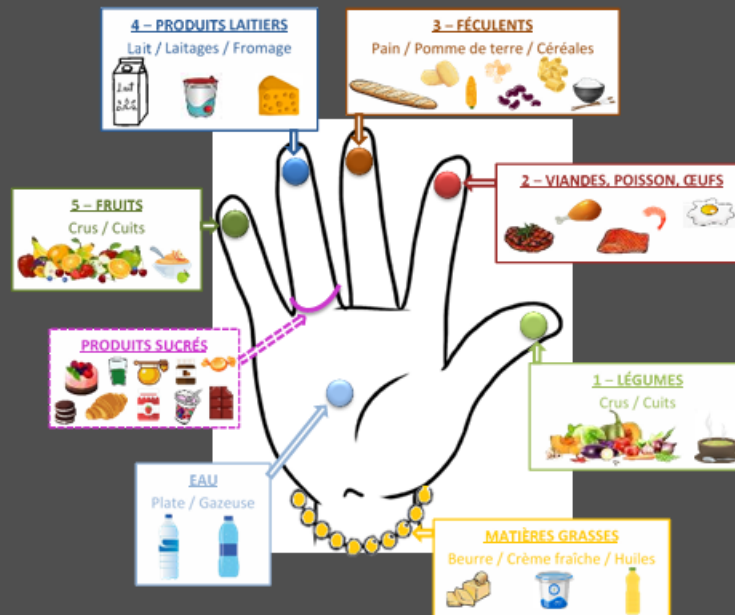
L'équilibre alimentaire

Service diététique – CHU Rennes
Tél : 02.99.28.43.21 – Poste



PÔLE ABDOMEN ET METABOLISME
Service Diététique

L'équilibre alimentaire :
Comme les 5 doigts de la main



Attention aux quantités d'aliments que vous
mangez...respectez votre satiété