



## Recommandations alimentaires pour une santé optimale

*Les recommandations alimentaires que vous allez trouver ci-dessous sont écrites de façon générale et ne conviennent donc pas forcément à tout le monde. En effet, elles peuvent varier d'une personne à une autre en fonction de son mode de vie, de certaines pathologies, de son activité physique ou encore de ses préférences alimentaires. Si vous souhaitez modifier et améliorer votre alimentation, n'hésitez pas à consulter un diététicien pour qu'il puisse vous accompagner de manière optimale dans ce changement.*

*A la fin du document, vous retrouverez un tableau récapitulatif.*

### Les légumes

Les légumes font partie des aliments qui contiennent le plus de fibres, de vitamines et de minéraux. Je classe dans les légumes tous ceux qui contiennent peu de glucides, les pommes de terre n'en font donc pas partie et sont classées plus loin dans la catégorie « tubercules ». On peut aussi inclure les champignons dans les légumes.

Je recommande de consommer au **minimum 400g de légumes par jour** (il n'est pas interdit d'en manger plus, au contraire). Ils seront, de préférence, consommés crus pour inciter à la mastication et ainsi augmenter plus rapidement l'effet de satiété. Néanmoins, vous pouvez quand même alterner et les manger cuits, en soupe ou dans des préparations.

Idéalement, il est préférable de choisir vos légumes de saison et bio (surtout ceux dont vous mangez la peau). Pensez aussi à varier les familles (couleurs) de légumes pour profiter de tous les bienfaits qu'offrent ces différentes familles.

#### Bienfaits

- Riches en fibres
- Riches en vitamines et minéraux
- Apport en polyphénols (antioxydants)
- Pauvre en sucre et peu calorique
- Apport en eau
- Effet rassasiant important (encore plus si vous les mangez crus).

#### Inconvénients

- Aucun.

### Les fruits

Les fruits contiennent eux aussi des fibres, des polyphénols, des vitamines et des minéraux. Par rapport aux légumes, ils renferment plus de sucre.

Je recommande d'ingérer **une à trois portions de fruits par jour** (ce qui représente entre 80 et 240g).

Il est conseillé de les consommer crus et entiers. Mieux vaut éviter les jus, car ces derniers contiennent une grande quantité de sucres (autant que les sodas) et ne renferment pratiquement plus de fibres ce qui augmente l'élévation de la glycémie rapidement.

Pour les personnes qui veulent éliminer des kilos ou les diabétiques, limitez-vous à 1 ou max 2 fruits par jour et choisissez les fruits plus pauvres en sucres (citron, fraises, framboises, quelques myrtilles, une petite pomme/poire ou une petite orange ou petit pamplemousse).

Pour toutes les autres personnes, vous pouvez choisir n'importe quels fruits et en consommer au moins 2 à 3 portions par jour.

Tout comme les légumes, il est préférable de choisir vos fruits de saison et bio (surtout ceux où vous mangez la peau) ainsi que de varier les types de fruits que vous mangez pour profiter de tous leurs bienfaits.

### **Bienfaits**

- Riche en fibres
- Riche en vitamines et minéraux
- Apport en polyphénols
- Apport en eau.

### **Inconvénients**

- Apport en sucre plus important que les légumes
- Certains fruits (banane, raisins, melon, pastèque, dattes) sont encore + riches en sucre
- A limiter pour les personnes qui prennent facilement du poids ou pour les diabétiques
- Les jus de fruits (sauf le citron) renferment presque autant de sucre que les sodas.

## **Les oléagineux et les graines**

### Les oléagineux

Les oléagineux regroupent les fruits à coque : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia...

Je recommande d'en consommer **20 à 30g par jour**.

Les oléagineux contiennent une bonne quantité de fibres alimentaires, de vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels (oméga-3 et 6) et d'antioxydants qui contribuent à améliorer notre santé. De par leur effet rassasiant, ils sont idéals en collation ou au petit-déjeuner.

Malgré la haute teneur en graisses (de qualité) de ces aliments, la quantité que je recommande n'aura aucune influence sur le poids si le reste de votre alimentation est optimale.

Il est toujours préférable de choisir vos fruits oléagineux non grillés et non salés.

### Les graines

Les graines regroupent celles à base de lin, sésame, chia, courge, chanvre, etc.

Elles apportent une quantité intéressante en protéines et en fibres alimentaires. Elles sont pourvues de graisses de qualité dont les acides gras essentiels oméga-3 et 6. Elles renferment aussi des vitamines et minéraux.

Je recommande d'en consommer **10 à 20g par jour**.

Si vous consommez des graines de lin, concassées les avant de les manger si vous voulez optimiser l'assimilation des oméga-3.

#### **Bienfaits**

- Apport en graisses de qualité
- Apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6)
- Apport intéressant en vitamine E
- Riche en minéraux (notamment en magnésium, potassium, fer, zinc, sélénium)
- Riche en fibres
- Pauvre en glucides
- Effet rassasiant important.

#### **Inconvénients**

- A limiter de par la densité calorique
- Allergènes chez certaines personnes.

## **Les céréales et tubercules**

### Les céréales

La caractéristique principale des céréales est d'amener de l'énergie sous forme de glucides. Elles peuvent être mangées « telles quelles » (riz, quinoa, boulgour, flocon d'avoine...) ou par un processus de transformation (pain, pâtes, farine, céréales du petit-déjeuner...).

Il est recommandé de consommer plutôt les céréales complètes et d'éviter celles qui sont raffinées.

Plus elles sont complètes et plus elles contiennent de nutriments intéressants, de fibres et sont davantage rassasiantes.

Lorsqu'elles sont raffinées, elles ne contiennent pratiquement plus aucun nutriment, très peu de fibres et sont, par la même occasion, beaucoup moins rassasiantes. A noter que les céréales raffinées agissent quasiment comme du sucre lorsque nous les ingérons.

Il faut toutefois être vigilant à la quantité que nous mangeons, car cela peut contribuer à une prise de poids ou à une élévation importante de la glycémie (d'autant plus lorsqu'elles sont raffinées).

Autre point de vigilance, ce sont les « anti-nutriments » que renferment les céréales complètes. Ceux-ci peuvent diminuer l'assimilation de vitamines et minéraux des autres aliments que vous mangez en même temps que vos céréales.

Je recommande de manger **une portion (60g en moyenne) de céréales complètes 2 à 3x/ jour** et de privilégier les aliments ayant un index glycémique bas à moyen tels que : les flocons ou le son d'avoine, le sarrasin, le riz (basmati) complet ou semi-complet, le quinoa ou encore le boulgour.  
**Occasionnellement, les pâtes complètes (1x/semaine).**

Réduisez également de +/-2min la cuisson des céréales par rapport à ce qu'il est indiqué sur votre emballage. Le côté, « al dente », diminue l'impact sur la glycémie.

Concernant le pain, l'idéal est de choisir un pain intégral et au levain afin de limiter là aussi l'impact sur la glycémie (+ riche en fibres) et de réduire la présence d'anti-nutriments (grâce au levain).

### Les tubercules

Je vais uniquement m'attarder sur la pomme de terre et la patate douce dans cette catégorie.

Comme pour les céréales, la principale caractéristique des tubercules est l'apport d'énergie sous forme de glucides.

Lorsque la pomme de terre est cuite longtemps à l'eau ou au four, écrasée en purée ou transformée en frite ou en croquette, son intérêt pour la santé est nul voir néfaste. En effet, consommée de l'une de ces façons, la pomme de terre va agir comme si nous mangions du sucre. La glycémie va ainsi s'élever très vite facilitant, entre autres, la prise de poids et augmentant également le risque de diabète.

Je recommande donc plutôt de consommer la **patate douce 1 à 2x/semaine** pour son apport plus riche en fibres, en vitamines et son effet moindre sur la glycémie.

Néanmoins, si vous souhaitez quand même manger des pommes de terre, je recommande de les cuire à l'eau puis de les faire refroidir à l'eau froide ou de les manger froides le lendemain. Lorsque vous les faites refroidir, l'impact sur la glycémie des pommes de terre est moins important.

Il est préférable de choisir vos céréales complètes et tubercules (surtout si vous mangez la peau) bio.

### **Bienfaits**

- Apport en fibres (surtout les céréales complètes et la patate douce)
- Apport en vitamines et minéraux (surtout les céréales complètes et la patate douce)
- Apport énergétique intéressant pour les personnes qui bougent beaucoup et les sportifs.

### **Inconvénients**

- Apport plus ou moins important en glucides
- Engendre, parfois, des ballonnements (surtout les céréales contenant du gluten)
- Eviter les céréales raffinées et transformées car elles sont dépourvues d'intérêt pour la santé
- A limiter pour les personnes qui prennent facilement du poids ou pour les diabétiques (d'autant plus lorsque les céréales sont raffinées).

<b>Les légumineuses</b>
-------------------------

Les légumineuses regroupent les lentilles, les haricots secs, les pois ou encore les fèves.

Elles ont plusieurs intérêts pour la santé dont : l'apport conséquent en protéines, la richesse en fibres alimentaires, les vitamines et minéraux et elles ont un faible impact sur la glycémie (tout dépend de la quantité consommée bien évidemment).

Comme pour les céréales complètes, elles renferment des « anti-nutriments ». Ces derniers peuvent être contrés ou en tout cas diminués en rinçant ou en faisant tremper les légumineuses dans l'eau préalablement.

Je recommande de consommer au moins **2x/semaine des légumineuses**.

Idéalement, il ne faut pas trop cuire les légumineuses. Elles doivent être encore légèrement croquantes. Réduisez de quelques minutes la cuisson par rapport à ce qu'il est indiquée sur votre emballage.

### **Bienfaits**

- Apport important en fibres
- Apport important en protéines (intéressant pour végétarien/végétalien)
- Faible index glycémique
- Apport intéressant en vitamines et minéraux
- Effet rassasiant + important que les céréales et tubercules.

### **Inconvénients**

- Présence d'anti-nutriments (ils peuvent être diminués par le trempage au préalable des légumineuses)
- Préparation + longue (trempage + cuisson), sauf pour les lentilles de corail dont la cuisson est rapide (6-7 min)
- A limiter en quantité, mais dans une moindre mesure que les céréales et tubercules, pour les personnes qui prennent facilement du poids ou pour les diabétiques.

## **Les produits laitiers et alternatives végétales**

### Les produits laitiers

Les produits laitiers regroupent le lait, le yaourt et le fromage.

Ils sont surtout réputés pour leur apport en calcium, protéines et phosphore.

Le yaourt fermenté ainsi que le fromage au lait cru peuvent également contenir des probiotiques intéressants pour le microbiote intestinal.

Je recommande d'en consommer **1 à 3 portions par jour**, en privilégiant le yaourt fermenté et le fromage au lait cru (sauf dans certains cas).

### Les alternatives végétales

Les alternatives végétales regroupent surtout les « laits » et « yaourts » réalisés à partir d'ingrédients 100% d'origine végétale.

Ils contiennent moins de protéines que les produits laitiers. Ils ne contiennent pas de lactose ni de protéines de lait de vache ce qui est pratique pour les personnes intolérantes ou allergiques. Par contre, ils sont souvent enrichis en calcium pour atteindre plus ou moins la même teneur que le lait de vache.

Je recommande surtout de choisir les « laits » et « yaourts » végétaux S/sucre ajoutés ou avec le moins de sucre possible. Il est préférable d'éviter le « lait » de riz, car la quantité de sucre est plus élevée.

## Bienfaits

- Apport important en protéines (surtout le fromage à pâte dure)
- Apport intéressant en calcium et phosphore (surtout les produits laitiers)
- Les alternatives végétales sont intéressantes pour les personnes intolérantes, car elles sont S/lactose
- Les « laits » végétaux à base d'oléagineux, de soja ou de coco ne contiennent pas ou peu de sucre (les choisir toujours S/sucre ajoutés).

## Inconvénients

- La présence de lactose (surtout lait, yaourt ou certains fromages) peut provoquer des inconforts digestifs chez un nombre plus ou moins important de personnes
- Apport plus ou moins important en sucre pour certains « laits » végétaux (surtout celui à base de riz, de millet ou d'épeautre)
- Pas ou très peu d'apport en protéines pour les « laits » végétaux
- Absence de calcium pour la plupart des « laits » végétaux (sauf s'ils sont enrichis).

## La viande et volaille

La viande et la volaille apportent des protéines de qualités puisqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels que le corps ne peut produire. Elles apportent également, entre autres, la vitamine B12 et du fer bien assimilé. Attention toutefois qu'en cas de consommation excessive, le fer peut aussi devenir toxique. De plus, toutes les viandes n'ont pas le même intérêt pour la santé et certaines d'entre elles sont même à déconseiller.

### Viande rouge et grasse (bœuf, porc, agneau...)

Je recommande de consommer entre **1 et 2x max/semaine** de la viande rouge ou grasse pour son apport en fer et en protéines de qualité.

### Viande transformée

Je recommande de consommer entre **0 et 1x max/semaine** de la viande transformée. Cette dernière reprend le steak haché, la saucisse, la merguez, le hachis, le cordon bleu ou encore toutes les viandes transformées que nous pouvons trouver dans les friteries ou dans les fast food.

### Charcuterie

Je recommande de consommer entre **0 et 3x max/semaine** de la charcuterie, en privilégiant la charcuterie maigre et idéalement S/nitrites.

### Volaille

Je recommande de consommer entre **1 et 2x max/semaine** de la volaille pour son apport en protéines de qualité. Si vous choisissez du filet de poulet ou de dinde en tranche, comptez cela comme « charcuterie ».

Idéalement, il est recommandé de ne pas manger plus de 2x/jour de la viande ou de la volaille (charcuterie y compris) et même de se limiter à 1x/jour. Choisissez, de préférence, des animaux qui ont été élevés la majorité du temps en plein air et nourris avec de la nourriture de qualité qui se rapproche de celle originelle.

*Pour les végétariens/végétaliens, augmentez votre apport en légumineuses, oléagineux, graines et céréales complètes pour être certain d'avoir tous les acides aminés essentiels dans votre alimentation. Si vous ne consommez pas d'œufs ni de produits laitiers, cela est d'autant plus important. Pensez également à vous supplémenter absolument en vitamine B12 (choisir la forme méthylcobalamine).*

### **Bienfaits**

- Apport important en protéines
- Apport en vitamines (notamment en B12) et en minéraux (notamment en potassium et en fer)
- Effet rassasiant important
- Ne contient pas de glucides.

### **Inconvénients**

- En excès, cela peut augmenter le risque de certaines pathologies ou cancers
- Limiter au maximum la viande transformée et la charcuterie grasse (surtout, s'il y a présence de nitrites)
- La viande rouge est riche en fer ce qui peut, en cas de consommation excessive, provoquer un excès de fer dans l'organisme et endommager les cellules de par l'effet « pro oxydant » de ce minéral.

## **Les poissons et crustacés**

Les poissons et crustacés sont réputés pour leurs apports en protéines de qualité et, pour les poissons gras, en bonnes graisses avec notamment l'apport en oméga-3 dont l'EPA et le DHA sont caractéristique de ces types de poissons.

Les crustacés et la sardine quant à eux renferment une quantité intéressante en calcium avec une bonne biodisponibilité. Certains crustacés contiennent également des antioxydants comme l'astaxanthine.

Toutefois, les plus gros poissons sont à limiter voir pour certains carrément à éviter dû à la teneur importante en métaux lourds. Par exemple, le thon rouge et l'espadon doivent être évités. Le thon blanc, le bar et le saumon doivent être limités à 1x par semaine maximum. Le choix doit donc surtout se porter sur les plus petits poissons.

Je recommande de manger **2 à 3x/semaine du poisson et des crustacés**, dont au moins **2 x du poisson gras** en se focalisant sur ceux de petites tailles (maquereau, hareng, sardine, anchois...).

*Pour les végétariens/végétaliens, optimisez et augmentez votre apport en acide gras oméga 3 via l'huile de colza, les noix fraîches ou l'huile de noix, les graines de chia et de lin pour compenser l'absence de consommation de poisson gras.*

### **Bienfaits**

- Apport important en protéines
- Ne contient pas de glucides
- Apport important en oméga-3 (pour les poissons gras)
- Effet rassasiant important
- Apport en vitamines et minéraux
- Apport intéressant en antioxydant (surtout les crustacés via l'astaxanthine).

### **Inconvénients**

- Les gros poissons (thon, saumon, espadon, bar...) renferment une quantité importante de métaux lourds toxique pour l'organisme.

## Les œufs

Les œufs contiennent des protéines de qualité et renferment tous les acides aminés essentiels. Ils contiennent également deux caroténoïdes (la lutéine et la zéaxanthine) au pouvoir antioxydant puissant ainsi que de la choline, une vitamine du groupe B, bénéfique pour la fonction cérébrale.

De plus, les œufs sont bons marchés par rapport aux nombreux intérêts positifs qu'ils ont sur la santé.

Je recommande d'en manger en moyenne **7 sur la semaine**, pour tout le monde, répartis sur les différents jours.

Concernant la cuisson, il est conseillé d'avoir le blanc de l'œuf cuit et le jaune encore un peu coulant (donc pas trop cuit) pour préserver les nutriments.

Il est préférable de choisir les œufs bio ou encore mieux d'avoir ses propres poules. Sur la coquille, un code est inscrit. Si celui-ci commence par un 0, c'est qu'il est bio.

### Bienfaits

- Apport important en protéines de qualité
- Apport en graisses de qualité
- Ne contient quasiment pas de glucides
- Effet rassasiant important
- Apport intéressant en antioxydants, vitamines et minéraux.

### Inconvénients

- Riche en cholestérol donc à limiter (1/jour max) pour les personnes ayant naturellement un taux **très élevé** en cholestérol. Pour les autres, aucun soucis.

## Les matières grasses (cuisson et assaisonnement)

Les matières grasses sont composées, comme le nom l'indique, majoritairement de graisses. Celles-ci peuvent être classées en deux catégories : celles d'origines végétales et celles d'origines animales.

### Les matières grasses végétales

On retrouve dans cette catégorie toutes les huiles végétales. Elles sont composées à 100% de lipides.

Idéalement, choisissez les huiles extra-vierges qui n'ont donc pas été raffinées et qui gardent ainsi toutes leurs propriétés intéressantes pour la santé.

Pour la cuisson de façon générale, privilégiez l'huile d'olive. Occasionnellement, vous pouvez aussi utiliser l'huile de tournesol, l'huile d'arachide ou l'huile de coco (surtout pour la cuisson à plus haute température).

Pour l'assaisonnement, misez là aussi sur l'huile d'olive ou sur une huile plus riche en oméga-3 comme l'huile de colza ou l'huile de noix. Attention toutefois de conserver ces deux huiles à l'abri de la lumière et au frigo pour la bonne préservation des oméga-3. Vous pouvez aussi utiliser l'huile de noisette pour



sa richesse en oméga-9. Le mieux est de choisir 2-3 huiles et de varier celles-ci régulièrement lors de l'assaisonnement pour profiter des différents bienfaits.

Je recommande **1 à 3 CÀS d'huile d'olive, de colza, de noix ou de noisettes/jour**.

### Les matières grasses animales

On retrouve principalement, dans cette catégorie, le beurre, la crème fraîche ou toutes les graisses animales de cuisson.

Je recommande de consommer **entre 0 et 15g de beurre/jour** pour son apport en acide butyrique (intervient dans la bonne santé des intestins) et la richesse en vitamine A.

Concernant la **crème fraîche**, elle peut être utilisée **1 à 2x/semaine** dans des préparations.

Pour les matières grasses animales (saindoux, graisse de bœuf...) utilisez-les exclusivement pour les cuissons à très hautes températures comme les fritures par exemple. Elles ont un point de fusion élevé ce qui leur procure une bonne résistance face à la chaleur.

### **Bienfaits**

- Apport en graisses de qualité (attention au choix des huiles évidemment)
- Apport en oméga-3 (huile de colza/noix/lin)
- Apport en oméga-9 (huile d'olive extra-vierge, huile de noisette)
- Apport en vitamine A et en acide butyrique (beurre)
- Apport en vitamine E (huiles végétales)
- Intéressantes pour la cuisson à haute température (notamment l'huile de coco, l'huile d'arachide et les graisses animales)
- Augmente la saveur des plats.

### **Inconvénients**

- Certaines huiles (notamment l'huile d'arachide, de tournesol ou de maïs) sont riches en oméga-6
- Mal choisies, les huiles peuvent être toxiques à la cuisson
- A limiter de par la densité calorifique.

## **Les herbes aromatiques et épices**

### Herbes aromatiques

Les herbes aromatiques regroupent le basilic, la ciboulette, le thym, le persil, l'estragon, etc.

Elles apportent des antioxydants, des vitamines et des minéraux. Elles ne contiennent quasiment aucune calorie. Le bénéfice pour la santé des herbes aromatiques est très grand.

Je recommande donc d'en **consommer au quotidien** et de varier les sources des herbes aromatiques pour bénéficier de tous leurs bienfaits. Vous pouvez aussi les consommer en poudre, mais l'intérêt pour la santé est un peu moins intéressant.

### Epices

Les épices regroupent le sel, le poivre, le curcuma, le gingembre, la cannelle, les herbes de Provence, cumin, etc.

A l'instar des herbes aromatiques, certaines épices comme le gingembre, le curcuma, la cannelle ou encore le cumin ont des propriétés antioxydantes.

Je recommande d'**utiliser les épices au quotidien**, mais de limiter à **maximum 5-6g/jour le sel** (qu'il soit ajouté ou déjà contenu dans les aliments) et de **modérer le poivre**, car il augmente la perméabilité de la paroi intestinale.

### **Bienfaits**

- Riche en antioxydants (herbes aromatiques et certaines épices)
- Riche en vitamines et minéraux (herbes aromatiques)
- Augmente naturellement la saveur des plats sans ajout de calories, de sucre ou de sel.

### **Inconvénients**

- En excès, le sel peut augmenter la pression artérielle et la rétention d'eau
- Le poivre peut augmenter la perméabilité intestinale entraînant l'assimilation de molécules indésirables
- En excès, les herbes aromatiques et épices peuvent provoquer des irritations digestives.

## **Le sucre et les produits ultra-transformés**

Le sucre et les produits ultra-transformés font partie de ce qu'il y a de moins bon pour notre santé. L'intérêt nutritionnel est nul. La consommation de ce genre de produits doit être occasionnelle. Le sucre va souvent de pair avec les produits ultra-transformés. Cette catégorie de produits est celle qui contribue le plus, entre autres, à l'augmentation de l'obésité et du diabète.

### Les produits ultra-transformés

Il s'agit de produits alimentaires ou de boissons comportant plusieurs étapes et processus de transformation. Ce qui les caractérise, ce sont les ingrédients, introuvables dans la nature, dont la plupart sont utilisés exclusivement par l'industrie alimentaire.

Le but est de créer des « aliments » ou des boissons à durée plus ou moins longue, attractifs, peu chers, faciles à manger et surtout agréables gustativement.

Voici quelques exemples :

- Les plats préparés et les préparations industrielles instantanées (max 1x/semaine)
- Les Fast-food (max 1x/semaine)
- Les frites ou croquettes (max 1x/semaine)
- Les sodas, jus de fruits et boissons énergétiques type Red Bull
- Les viennoiseries (pain au chocolat, croissant, gâteau...)
- Les biscuits type Oreo, frangipane, Kinder Bueno, Leo...
- Le Nutella ou autre pâte chocolaté
- Les chips
- La charcuterie (surtout la grasse)
- Les pizzas (max 1x/semaine)
- Le pain de mie
- Les céréales du petit-déjeuner industriel
- Les crèmes glacées

Je recommande de consommer **entre 0 et maximum 3 produits de cette liste/semaine**.

## Le sucre

Le sucre est un autre ingrédient à éviter et pourtant tellement présent dans les produits ultra-transformés ou dans la vie de tous les jours. On peut d'ailleurs le retrouver sous des dizaines de formes : sirop de glucose, sirop de fructose, sirop de maïs, sirop d'agave, sirop d'érable, maltodextrine, sucre inverti, saccharose, jus de fruits, sucre glace, cassonade, miel, etc.

Je recommande de rester **en dessous des 5% de l'apport calorique journalier** sous forme de sucre.

Idéalement, lorsque vous en consommez, choisissez les plus naturels et les moins transformés possibles comme : le miel, le sirop d'érable ou encore le sucre de canne complet.

### **Bienfaits**

- Aucun, si ce n'est le « plaisir » que cela peut amener
- Certains miels peuvent avoir des vertus notamment sur la cicatrisation (sarrasin, sapin, thym) ou apaiser les voies respiratoires (thym, eucalyptus). Certains miels contiennent également des antioxydants (ceux de couleurs foncés : sapin, sarrasin, thym, châtaigner...).

### **Inconvénients**

- Augmente le risque de pathologies (diabète, obésité, cancers...)
- Apport important en sucres
- Apport important en graisses de mauvaise qualité
- Ils contiennent souvent des additifs néfastes pour l'organisme (surtout les produits ultra-transformés)
- Absence de vitamines et minéraux naturels (ils vident même les réserves de certaines vitamines et de certains minéraux)
- N'apporte aucun effet de satiété, au contraire.

### Tableau récapitulatif

Groupe d'aliments	Quantité / fréquence de consommation
<i>Légumes</i>	Minimum 400g/jour
<i>Fruits</i>	1 à 3/jour (1 fruit = 80g en moyenne)
<i>Oléagineux et graines</i>	<i>Oléagineux</i> : 20 à 30g/jour <i>Graines</i> : 10 à 20g/jour
<i>Céréales et tubercules</i>	<i>Céréales complètes</i> : 1 portion (40 à 80g pesé cru) 2 à 3x/jour <i>Tubercules</i> : 1 à 2x/semaine
<i>Légumineuses</i>	Minimum 2x/semaine
<i>Produits laitiers ou alternatives végétales</i>	1 à 3x/jour
<i>Viandes et volailles</i>	<i>Viande rouge et grasse</i> : 1 à 2x/semaine <i>Viande transformée</i> : 0 à 1x/semaine <i>Charcuterie</i> : 0 à 3x/semaine <i>Volaille et viande maigre</i> : 1 à 3x/semaine
<i>Poissons et crustacés</i>	2 à 3x/semaine dont au moins 2x/semaine du poisson gras
<i>Œufs</i>	1/ jour ou 7/semaine
<i>Matières grasses</i>	<i>Végétales</i> : 1 à 3 CàS d'huile extra vierge/jour <i>Beurre</i> : 0 à 15g/jour <i>Crème fraîche</i> : 0 à 2x/semaine
<i>Herbes aromatiques et épices</i>	<i>Herbes aromatiques</i> : tous les jours <i>Epices</i> : tous les jours mais limiter le sel à 5-6g/jour et modérer le poivre
<i>Sucres et produits ultra-transformés</i>	<i>Produits ultra-transformés</i> : 0 à 3x/semaine <i>Sucres</i> : moins de 5% de l'apport calorique/jour

Julien De Paolis – diététicien nutritionniste

---

Consultations diététiques sur RDV (plus d'infos : [larucheeveillee.com](http://larucheeveillee.com))

Tel : 0485/76.49.14

Mail : [consult@larucheeveillee.com](mailto:consult@larucheeveillee.com)