

Groupes alimentaires

	Sources	Rôles	Caractéristiques
Les boissons	L'eau (le thé, café et tisanes non ou peu sucrés)	Rôle d'hydratation : notre corps est constitué à 60% d'eau, il faut la renouveler en permanence.	Boire 1,5l/jour Boire régulièrement 3 petites gorgées. Attention à ne pas trop boire pendant les repas.
Les féculents	Produits céréaliers : blé, orge, avoine, seigle, riz, maïs...et leurs dérivés (farine, pâtes, semoule...) Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves... Tubercules : pommes de terre, patates douces... Châtaignes	Carburant de l'organisme : diffusion de l'énergie sur le long terme. Évite les fringales, les hypoglycémies Régulation du transit si produit complet	À chaque repas, en quantité adaptée à ses besoins et activités. Protéines végétales, vitamines du groupe B Fibres (produits complet ++) Amidon : « sucre lent » À cuire « al dente » car la cuisson prolongée « prédigère » l'amidon
Légumes Fruits	Tous (mis à part légumes secs, fruits oléagineux (avocat, olive à consommer avec modération), graines oléagineuses (noix, amandes, pistaches, beaucoup plus grasses !) Légumes surgelés : excellente qualité Légumes en conserve : bien mais perte de vitamines et minéraux dans le jus que l'on jette. + beaucoup de sel (ne pas en ajouter)	Régulation du transit, apport hydrique, immunité (vitamine C), anti oxydant	Légumes à volonté ! Attention, les crudités ont tendance à être irritantes pour les intestins (ballonnements) La cuisson « ramollit » les fibres, qui sont plus faciles à digérer (de même que le traitement mécanique : soupe, purée, compote...) mais détruit aussi une partie des vitamines (notamment la vitamine C)

	Opter pour des cuissons douces, conserver le jus de cuisson.		extrêmement sensible à la température, à la lumière !) 3 fruits maximum par jour dont au moins un fruit cru (pour la vitamine C) 4 fruits plus sucrés que les autres : cerise, banane, raisin, figue.
Les produits laitiers	Lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle, fromages	Calcification du squelette (calcium + vitamine D), Construction et renouvellement musculaire (protéines)	Protéines d'excellente qualité, calcium et vitamine D (vitamine liposoluble : nécessité d'une présence de matière grasse pour être absorbée donc les laitages à 0% n'en contiennent pas) Minimum 3 portions par jour dont une fois maximum du fromage à raison d'une portion de 30g (soit 1/8 de camembert) En règle général, plus un fromage est « dur » plus il est gras (sauf pour les fromages Tartare et Boursin, pour le Mascarpone qui sont gras mais « mous »)
Viandes, poissons, oeufs	Viandes maigres : dinde, poulet, escalope de veau, jambon, rôti de porc, steak haché à 5%, bifteck, rumsteck,	Construction et renouvellement musculaire En cas de régime : limite la fonte musculaire.	1 à 2 fois par jour de préférence viande maigre et poissons (poissons gras 2 fois par semaine) Œufs : 6 maximum

	<p>viande des grisons, filet de bacon, viande de cheval, échine de porc</p> <p>Viandes grasses : agneau, steak haché de bœuf, de veau, préparations pour farce, bavette, viande de porc, mouton</p> <p>Poisson gras : truite, saumon, hareng, sardines, maquereaux, anchois, anguille</p>	<p>Synthèse des globules rouges (fer + vitamine B12)</p> <p>Graisses des poissons gras : oméga 3 très bonnes pour la santé cardiovasculaire</p>	<p>par semaine</p> <p>Possibilité de manger « végétarien » pour les protéines mais attention à l'apport en fer et vitamine B12</p> <ul style="list-style-type: none"> -semoule + pois chiche -pâtes + haricots blancs -riz + lentilles -riz+ soja -Maïs + haricots rouges <p>Charcuteries à part : une fois par semaine maximum (saucisses, merguez, chipolatas, lard...)</p>
Matières grasses	<p>Animales : beurre, crème fraîche, saindoux, viandes, charcuteries, fromages, poissons</p> <p>Végétales : huiles végétales, graines oléagineuses, margarines</p>	<p>Construction des cellules</p> <p>Synthèse hormonale</p> <p>Régulation de la température corporelle</p>	<p>Acides Gras Saturés : davantage matières grasses animales (+ huile de palme et noix de coco) sauf le poisson gras. À limiter</p> <p>Acides Gras Monoinsaturés : huile d'olive, olive, avocat. Bons pour le cœur et le cholestérol</p> <p>Acides Gras Polyinsaturés : les meilleurs ! Les oméga 3 dont on manque beaucoup : poissons gras, huile de colza, huile de noix et noix, graines de lin.</p> <p>Idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuire avec l'huile d'olive -Assaisonner avec huile de colza et/ou noix

			Quantité par jour : 1CS d'huile d'olive et 1CS d'huile de colza, en limitant les autres graisses.
Produits sucrés	Sucre (de canne ou blanc) miel, sirop d'érable, confiture Confiseries Boissons sucrées ...	Pour le plaisir	À limiter !

