



Nutrition

GUIDE DES APPORTS



ALIMENTS BRÛLE-GRAISSES

(LÉGUMES VERTS)

Artichauts, Asperges, Aubergines, Blettes, Brocolis, Céleri, Champignons, Chanterelles, Choux blanc, Choux de Bruxelles, Choux-fleurs, Choux rouge, Coeur de palmiers, Concombres, Courgettes, Endives, Epinards, Fenouil, Haricots verts, Pousse de soja, Pousse d'haricot mungo, Poireaux, Poivrons, Radis rouge, Salades vertes.

**A CONSOMMER SANS
MODÉRATION**

** Favoriser la cuisson vapeur, ne faites pas l'erreur de les mélanger avec des sauces hyper caloriques.*

ALIMENTS PROTÉINES

ALIMENTS

Blanc de poulet / dinde, Jambon blanc découenné -25% sel, Boeuf 5% mg (steak/carpaccio), Lapin, Thon nature / steak de thon, Cabillaud, Colin d'alaska, Crevette, Noix de saint jacques, Lotte, Homard, Moules, Poulpe, Sole, Bulots, Huitres, Seiche, Crabes, Gambas, Daurade, Flétan, Limande, Panga, Truite, Hareng, Maquereau nature, Sardines nature, Saumon

Viande de grison

Blanc d'oeuf
Oeuf entier

Yaourt brebis/chèvre 0%, Skyr
Cottage cheese

Whey protéine isolat
Barre de protéine

1 APPORT

• 150gr cuit

• 130gr cuit

• 7 moyens

• 4 moyens

• 300gr

• 200gr

• 2 scoop (40gr)

• 1 barre

ALIMENTS LIPIDES

ALIMENTS

1 APPORT

Avocat

• 1/2

Amandes, Noix, Noix de cajou, Noix de Macadamia, Noix du Brésil, Noix de pécan, Noisettes, Graines de Chia

• 1 poignée

Graines de courge, Graines de lin, Purée d'amandes, Purée de noisettes, Beurre de cacahuètes

• 1 CàC

Huile d'olive, Huile de colza, Huile de noix, Huile de lin, Huile de coco

• 1 CàS

Chocolat noir 85% ou +

• 1 carré

* CàC = Cuillère à café

CàS = Cuillère à soupe

A SAVOIR

Les apports en (P) tel que : Saumon, Maquereau, Sardine, Hareng, ainsi que les oeufs entiers comptent également pour 1 apport en Lipide.

*(Pas d'ajout d'aliments type L si l'un de ces aliments est déjà intégré dans vos repas)

ALIMENTS GLUCIDES

ALIMENTS

Flocons d'avoine, Avoine instantané, Weetabix, Flocons de sarrasin, Flakes de maïs bio, Flakes de sarrasin bio, Farine de flocons d'avoines, Farine de riz bio, Farine de patate douce

Volkornbrot, Pain au seigle complet, Pain complet

Banane

Quinoa, Riz basmati, Riz complet, Pâtes complètes, Amarante bio, Pomme de terre, Epeautre, Patate douce, Lentilles vertes, Lentilles corails, Pois chiche, Haricot blanc, Haricot rouge, Petit pois

1 APPORT

• 1/2 bol

• 2 tranches

• 1

• 1/2 assiette cuit

*Bol Standard : 10cm de diamètre
Assiette standard : 25cm de diamètre

ALIMENTS FRUITS & CRUDITÉS

ALIMENTS

1 APPORT

Fraise, Framboise, Myrtille, Cerise, Cassis
Groseille, Mûre, Raisin, Rhubarbe,
Châtaigne (petits fruits)

• 1 bol
(même fruit)

Kiwi, Mirabelle, Abricot, Figue, Pruneau
(fruits moyens)

• 2 fruits entiers

Pomme, Poire, Orange, Clémentine,
Nectarine, Mandarine, Pomélo,
Pamplemousse, Pêche, Prune, Kaki, Coing

• 1 fruit entier

Melon, Ananas, Pastèque (Gros fruits)

• 1/4 de fruit

Bettrave, Carotte, Courge, Panais, Potiron,
Potimarron, Radis noir, Topinambour,
Rutabaga, Tomate, Radis rose, Mais,
Cardon, Crosnes, Citrouille

• 1 assiette
(mélange possible)

Jus de fruits sans sucre ajouté

• 1 verre (25cl)

*Bol Standard : 10cm de diamètre

Assiette standard : 25cm de diamètre

* Favoriser les produits de saison

ASSAISONNEMENT

(ÉPICES)

Ail, Basilic, Cannelle, Cardamome,
Citron, Clou de girofle, Coriandre,
Cumin, Curcuma, Curry, Fenugrec,
Gingembre, Herbes de Provence,
Menthe, Moutarde, Muscades, Piment
de cayenne, Poivre, Oignon, Origan,
Romarin, Safran, Sel marin, Sel rose,
Vinaigre de vin rouge.

Lait d'amande sans sucre ajouté

SANS MODÉRATION

Idée Vinaigrette : huile d'olive (L) + Vinaigre de vin +
Moutarde

Sauce maison : Yaourt 0% (P) + Ciboulette + Ail