

La forme sans fumer

CONSEILS ALIMENTAIRES
POUR LIMITER LA PRISE DE POIDS



ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- ★ Viande maigre (bœuf, volailles, lapin, veau, rôti de porc, abats...)
- ★ Tous les poissons
- ★ Fruits et légumes verts, cuits ou crus
- ★ Pain et céréales si possible complètes (pâte, riz, semoule...)
- ★ Légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets...)
- ★ Germe de blé, levure de bière (à mettre sur les salades, dans les soupes ou dans les yaourts)
- ★ Huile et margarine végétales (en quantité modérée)
- ★ Crème fraîche de 3 à 15% MG¹ (en quantité modérée)
- ★ Laitage nature, laitage à 0% MG¹ nature ou aromatisé, édulcoré à l'aspartame
- ★ Eau minérale, plate, gazeuse, aromatisée ou non, sans sucre
- ★ Tisane, café décaféiné, verveine, tilleul sans sucre
- ★ Jus de tomate
- ★ Jus de fruits coupé d'eau (1/4 de jus de fruits, 3/4 d'eau)
- ★ Sirop 0% de sucre



ALIMENTS À ÉVITER

- ★ Charcuterie
- ★ Viandes en sauce, viandes grasses (mouton, côtes de porc, d'agneau ou de bœuf,...)
- ★ Fritures, panures
- ★ Croissant, pain au chocolat, brioche et autres viennoiseries.
- ★ Biscuits apéritifs, olives, cacahuètes...
- ★ Crème fraîche à 30% MG¹, mayonnaise, sauces diverses à base de MG¹
- ★ Fromage à plus de 45% MG¹ sur extrait sec ou 30% MG¹ sur produit fini
- ★ Laitages au lait entier (à plus de 4% MG¹ sur produit fini), laitages sucrés (flans, mousses, crèmes, yaourts aromatisés...)
- ★ Produits sucrés (sucre, bonbons, glaces, biscuits, pâtisseries...), chocolat
- ★ Boissons alcoolisées
- ★ Boissons sucrées (sodas, limonade, sirop, nectars et jus de fruits...).

¹ matière grasse

LES TROIS REPAS PRINCIPAUX

★ PETIT DÉJEUNER

- Pain, biscottes ou céréales sans sucre
- Beurre ou margarine (en quantité modérée)
- Lait écrémé, ½ écrémé, yaourt ou fromage blanc sans sucre
- Café ou thé léger, infusion sans sucre ou peu sucré
- Un fruit frais



★ DÉJEUNER et DINER

- Crudités légèrement assaisonnées ou potage
- Viande ou poisson nature, ou oeufs
- Féculent (Pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs) ou pain
- Légumes verts cuits
- 1 laitage sans sucre ou 30g de fromage $\leq 45\%$ MG¹
- Un fruit frais
- 10 à 20g de MG¹



LES GRIGNOTAGES INTELLIGENTS

- 30g de pain complet + compote sans sucre avec un grand verre d'eau

Ou

- Un yaourt nature + céréales (du Petit déjeuner) sans sucre
- Un bol de tisane sans sucre

Ou

- Un fruit croquant
- Un bol de café sans sucre

Ou

- Fromage blanc + 1 cuillère à café de Cankao² ou Poulain Ligne²
- Sirop de menthe 0% de sucre.

² Cacao édulcoré



LES APÉRITIFS MALINS

Buvez :

- ★ Jus de tomate
- ★ Boissons aromatisées sans sucre
- ★ Boissons «light»
- ★ Eau gazeuse + lamelle de citron
- ★ Sirop à 0% de sucre

Mangez :

- ★ Tomates cerises
- ★ Radis
- ★ Lamelles de poivrons, carottes, concombres
- ★ Légumes marinés au vinaigre
- ★ Brochettes de légumes crus (céleri rave, chou-fleur, champignons, brocolis, tomates cerise, poivrons des 3 couleurs)
- ★ Dés de jambon
- ★ Moules marinées
- ★ Crevettes, fruits de mer cuits
- ★ Saumon ou truite fumés
- ★ Brochettes de fruits



LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

★ Repas SANDWICH :

- 1/3 de baguette
- 2 tranches de jambon cuit ou 1 tranche de rôti
- Salade verte et rondelles de tomates
- Cornichons et moutarde
- 1 yaourt nature
- 1 fruit



★ Repas SALADE COMPOSÉE :

- Salade verte
- Thon au naturel
- Tomates, carottes râpées, concombres
- Choux fleur, pointes d'asperges.
- Maïs et rondelles de pommes de terre
- Quelques dés de gruyère
- 1 fruit

★ Repas pris au SELF :

- Privilégiez le poisson (même en sauce)
- 1 assiette de légumes crus ou cuits
- 1 yaourt nature ou 1 portion hôtelière de fromage (30 g)
- 1 fruit
- 1 pain individuel de collectivité



CONTRE LA CONSTIPATION

Buvez 1,5L d'eau fortement minéralisée type Hépar®, Courmayeur®, Contrex® régulièrement dans la journée dont un verre d'eau fraîche le matin à jeun.

Favorisez la consommation de fruits et légumes crus.

Les aliments à privilégier :

- ★ Les pruneaux (entiers, en jus ou en compote sans sucre)
- ★ Le melon
- ★ Le kiwi
- ★ Les épinards
- ★ Les légumes secs : haricots blancs, lentilles, pois chiche... (sauf en cas de flatulence)
- ★ Les petits pois
- ★ Le pain complet, au son ou aux céréales
- ★ Le riz complet

En pharmacie :

- ★ les poudres enrichies en fibres (Stimulation® du laboratoire Nutricia ou Fibrelina® du laboratoire Lactalis)

Évitez le sucre, les produits sucrés et la sédentarité.

CONSEILS GÉNÉRAUX

Savoir équilibrer son alimentation sur 3 repas est la base de toute démarche alimentaire ; c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.

- ★ Mangez à heures régulières
- ★ Mangez lentement et dans le calme
- ★ Prenez le temps de mâcher les aliments
- ★ Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée (1,5l à 2l/jour)
- ★ Pratiquez régulièrement une activité physique :
 - Marchez rapidement, plus souvent
 - Montez les étages à pieds
 - Nagez ou faites un autre sport

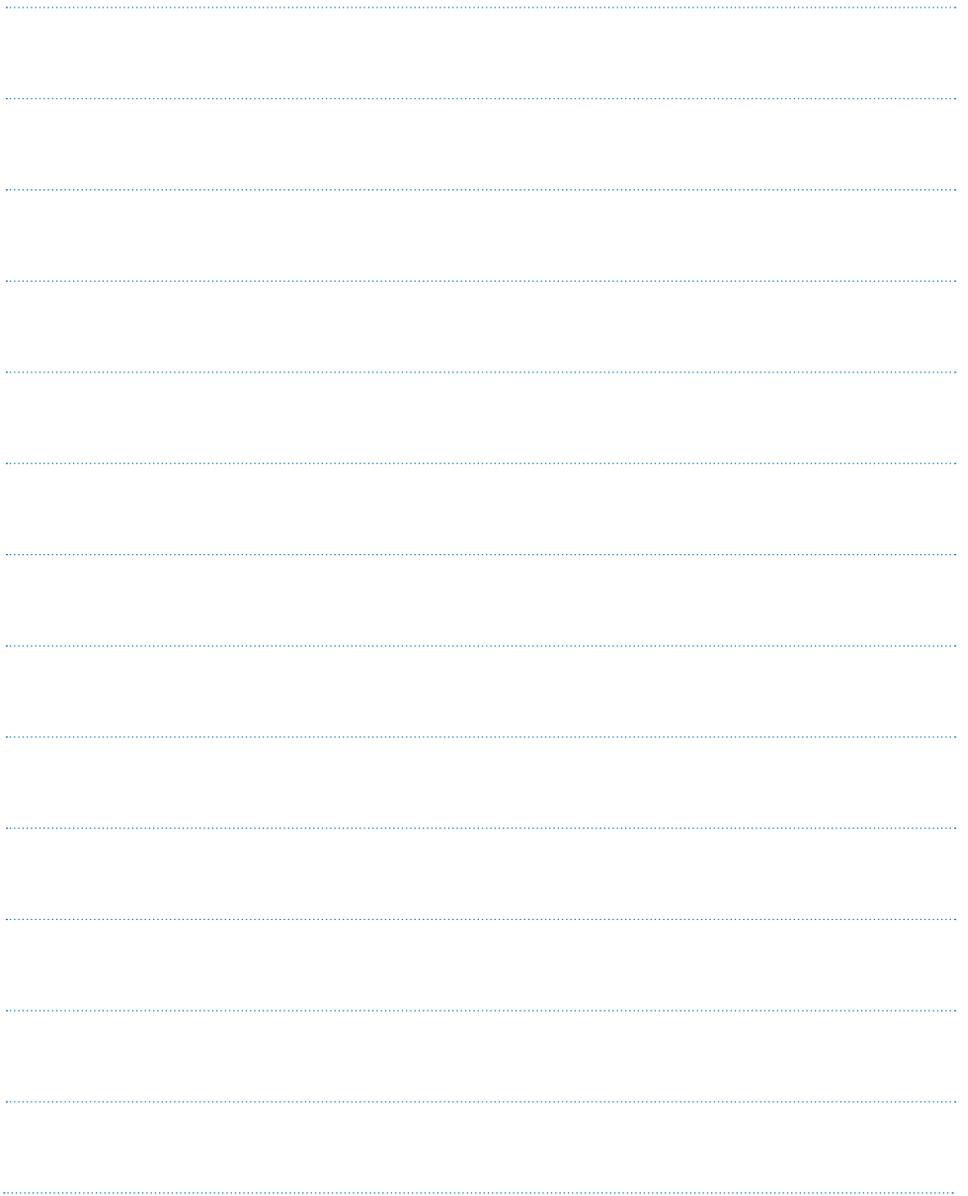
BESOIN IRRÉSISTIBLE DE FUMER

Buvez de l'eau. Pensez aussi aux petites bouteilles faciles à transporter.

Croquez :

- ★ Pommes
- ★ Fruits frais
- ★ Carottes crues
- ★ Radis
- ★ Tomates
- ★ Branches de céleri
- ★ Fenouil





Hôpital Arnaud de Villeneuve
**CONSULTATION D'AIDE
AU SEVRAGE TABAGIQUE**

Diététicienne :
Cécile CREMADE

Prise de rendez-vous :
04 67 33 69 41

Consultation :
Vendredi après-midi

