

L'ALIMENTATION AU CŒUR DE VOTRE SANTE

- Gardez une alimentation équilibrée et variée,
- Mangez 5 fruits et légumes par jour (par ex : 3 fruits et 2 légumes cuits par jour),
- Privilégiez les aliments riches en fibres (pain, pâtes et riz complet, légumes secs...),
- Pensez aux produits laitiers : yaourts, lait, fromage blanc et fromages, une portion à chaque repas,
- Réduisez les viandes rouges et charcuteries.



VOTRE POIDS NOUS INTERESSE

- Pour ne pas perdre ou limiter votre perte de poids, enrichissez vos préparations et fractionnez votre alimentation en concentrant l'énergie avec :
 - Du beurre, huile (colza/olive/noix), crème fraîche, margarine
 - Protéines bien cuites telles que jambon, viande, œuf et poisson moulinés (viande hachée bien cuite dans de la soupe par ex.)
 - Farine, tapioca, vermicelles, pâtes à potage, riz, semoule,
 - Lait entier en poudre ou liquide concentré ou non, fromage râpé, parmesan, fromage fondu dans gratins ou soupes,
 - Miel, confiture, sucre, pâtes à tartiner, crème de marron,
 - Compléments nutritionnels prescrits par votre médecin.

Surveillez votre poids en vous pesant une fois par semaine, reflet de votre état nutritionnel, il vous sera demandé régulièrement. Il est important de ne pas trop maigrir afin de ne pas se dénutrir et de ce fait conserver vos muscles.

EN PERIODE D'APLASIE SUPPRIMEZ LES ALIMENTS SENSIBLES

- Fromages ou produits laitiers non pasteurisés,
- Viande et poisson crus,
- Fruits de mer crus,
- Charcuterie artisanale,
- Préservez l'hygiène alimentaire au quotidien :
 - lavez votre réfrigérateur une à deux fois par mois,
 - lavez les fruits et les légumes au vinaigre blanc alimentaire et pelez-les avant consommation,
 - respecter les dates limites de consommation des aliments,
 - les préparations culinaires stockées au réfrigérateur sont consommables dans les 24 à 48h.

