

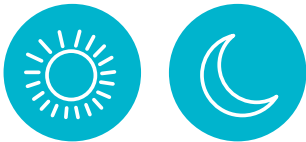
Type de journée équilibrée



Petit déjeuner

- 1 bol de chocolat chaud, 1 thé ou 1 café ;
pain beurré ;
1 fruit ;
- 1 verre de jus de fruits 100% pur jus
(*facultatif*).

Déjeuner et dîner



- 1 crudité ou 1 potage ;
- 1 viande ou 1 poisson ou 2 œufs ;
1 accompagnement
(*féculents et/ou légumes*) ;
- 1 produit laitier : fromage ou laitage ;
1 fruit (cru ou cuit) ;
eau et pain.



Collation (*facultatif*)

- 1 laitage et 1 jus de fruit
ou 1 fruit et 1 verre de lait.



Les incontournables de la maison

Dans le placard

- ✗ sel, poivre, épices, sucre ;
- ✗ huile, vinaigre, concentré de tomates ;
- ✗ riz, pâtes, semoule, farine, biscottes ;
- ✗ purée en flocons, lentilles en boîte ;
- ✗ conserve de légumes, de poissons
(sardines, thon...) de fruits, compotes ;
- ✗ lait demi-écrémé longue conservation.

Dans le réfrigérateur

- ✗ œufs, fromage blanc ou yaourts ;
- ✗ fromage (les fromages type pâte
à tartiner se conservent longtemps),
fromage râpé ;
- ✗ viande sous vide pour dépannage
(jambon, rôti de porc ou de dinde...).

Produits frais

- ✗ légumes et fruits frais : salade, pommes... ;
- ✗ viande ou poisson frais ;
- ✗ fromages (camembert, gruyère...) ;
- ✗ pain.

Service d'hépatogastro- entérologie-nutrition

Pôle Médecine de spécialités

&

Service de Psychiatrie adulte

Pôle santé mentale

Unité Transversale de Nutrition Clinique

☎ 02 31 06 30 23

Centre Esquirol

☎ 02 31 06 50 62

Centre d'Accueil Médico-Psychologique

☎ 02 31 06 58 50

ALIMENTATION PRÉVENTION

Bien manger Plaisir & équilibre

Manger à sa faim sans prendre de poids et en se faisant plaisir est possible.

Il est important d'avoir une alimentation régulière, sans excès, répartie en 3 repas et avec éventuellement un goûter pour éviter les grignotages.

Pour allier plaisir et équilibre, cuisiner « maison » est recommandé, cela permet de diminuer les quantités de matières grasses, de sucre et de sel. Cela permet aussi de mieux gérer son budget alimentaire, de varier son alimentation, mais aussi d'échanger ses recettes avec les autres.

réalisation : serv. comm. CHU de Caen Normandie - dessins : @freepik.com - impression : reprographie - UTNC9 - 04.2021 - Ne pas jeter sur la voie publique.



PÔLE MÉDECINE DE SPÉCIALITÉS
&
PÔLE SANTÉ MENTALE



Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition
&
Service de Psychiatrie adulte

CHU
CAEN NORMANDIE

IL EST CONSEILLÉ DE CONSOMMER



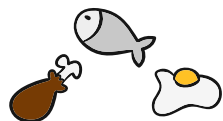
3 à 5 fruits ou légumes par jour



1 féculent à chaque repas (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre..) dont 1 légume secs (lentilles, haricots blancs, pois chiche...) 2 fois par semaine



1 produit laitier par repas (laitage ou fromage)

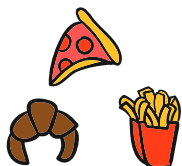


de la viande, du poisson, ou des œufs au minimum 1 fois par jour



de l'eau à volonté

IL EST CONSEILLÉ DE LIMITER LA CONSOMMATION



de matières grasses (fritures, sauces grasses type mayonnaise, plats cuisinés industriels, viennoiseries..)



de produits sucrés (pâtisseries, les boissons type soda, les confiseries type barres chocolatée...)

Il est conseillé de pratiquer une activité physique journalière. Une demi-heure de marche par jour minimum.

Acheter malin tout en mangeant équilibré

Des conseils utiles

- ❖ préparer sa liste avant de faire les courses et de préférence les faire après le repas pour éviter les achats impulsifs liés à la faim ;
- ❖ calculer le montant des achats avant et pendant les courses ;
- ❖ acheter en 1^{er} les produits de base (farine, pâtes, riz, œufs, beurre, conserves de légumes) ;
- ❖ regarder les promotions tout en vérifiant toujours les prix au kilo ou au litre. Attention aux achats en grandes quantités qui peuvent inciter à consommer davantage ou entraîner du gaspillage ;
- ❖ penser à vérifier les dates de péremption ;
- ❖ penser aux épiceries sociales, aux colis alimentaires ;
- ❖ acheter des aliments surgelés ou en conserve qui sont généralement moins cher (pas de perte avec les légumes surgelés) ou acheter chez des petits producteurs ou en fin de marchés (prix cassés) ;
- ❖ privilégier les produits de saisons ;
- ❖ apprendre à cuisiner les restes (salades, tartes salées..) ;
- ❖ cultiver ses propres légumes ou aromates si les conditions le permettent (en pots sur le balcon en l'absence de jardin).

Il est possible de couvrir ses besoins en protéines à moindre coût

Pensez aux œufs, aux poissons ou aux viandes bon marché : lieu noir, steak haché, viande de porc, pot au feu, bourguignon (cuisiner pour plusieurs repas et congeler).

Au dîner pour remplacer la viande associez un produit laitier avec une céréale ou un légume sec (exemple : semoule ou riz au lait, salade de pâtes avec dés de gruyère, légumes secs et fromage...).