



DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Groupees alimentaires:

Fruits et Légumes	Ils sont source de fibres , de vitamines et de minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
Féculents	Les féculents sont la principale source d' énergie du corps. Les supprimer revient à couper le corps en énergie et expose à une dénutrition (perte de poids importante et rapide ayant pour conséquence la perte de la masse musculaire).
Viandes/Poissons/Oeufs	Sources principales de protéines et contiennent des lipides souvent saturés, à l'exception des poissons gras contenant des Oméga-3 (acides gras poly-insaturés essentiels car non synthétisés par le corps).
Produits Laitiers	Les produits laitiers sont des aliments riches en calcium . La portion recommandée pour un adulte bien portant est de deux produits laitiers par jour.
Matières grasses	Sources de lipides , elles sont essentielles pour l'organisme. Il faut varier et privilégier les sources de matières grasses végétales. Les recommandations sont: • une huile riche en acides gras mono-insaturés (huile d'olive) pour les cuissons. • Des huiles riches en acides gras poly-insaturés (huile de colza, noix, lin) pour les crudités, car ne tolèrent pas la cuisson.
Boissons	Essentiel à l'organisme pour sa survie pour leur apport en eau . Les boissons recommandées sont les eaux plates ou gazeuses. • Les boissons chaudes (café, thé, tisane...) ne sont pas aussi hydratantes que l'eau pure. • Les boissons sucrées (même les jus de fruits) sont considérées comme des produits sucrés, qui ne sont pas à diaboliser, mais à consommer avec modération.
Produits sucrés (et aliments plaisir sans intérêt nutritionnel: alcool, energy drink...)	Source rapide de bien-être. Souvent diabolisés ou consommés en excès. Leur consommation doit être synonyme de moments de plaisir. Dire qu'ils sont à limiter n'est pas une surprise, définir le moment pour les consommer est une bonne stratégie (exemple: une pâtisserie à la fin du repas pendant le week-end, ou un verre de vin pendant un bon repas).