



Pour une alimentation équilibrée, prendre durablement de bonnes habitudes. Manger trois fois par jour à heure régulière.

- Penser à bien s'hydrater
- Manger de tout, dans chaque famille d'aliments et varier au maximum.
- Privilégier les produits de proximité et de saison.
- Manger lentement dans un environnement calme, bien mastiquer.
- Peser occasionnellement les aliments pour se faire une idée.
- Prendre le rythme de 30 min d'activité par jour.



Dans la même famille
Tomates, haricots verts, concombres, pommes, choux, courges, oranges, jus de fruits 100% pur jus ...

légumes & fruits

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines et fibres.

Objectifs

- Manger 5 portions par jour dont 2 portions de fruits
- Privilégier la cuisson à la vapeur
- Faire attention à l'ajout de matières grasses
- **Attention : les betteraves, petits pois, cerises, bananes, raisin, sont riches en glucides.**



Produits laitiers

Ne pas confondre produits laitiers et crèmes desserts, flans ... riches en sucres et graisses.

Objectifs

- 3 produits laitiers par jour dont 1 portion de fromage
- Privilégier le lait ½ écrémé et le fromage blanc à 20% de matières grasses maximum.

Dans la même famille :

Lait, fromage, yaourt, fromage blanc ...



Boissons

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.

Objectifs

- Boire 1,5 l d'eau par jour
- Ne pas dépasser l'équivalent de 20g d'alcool pur par jour :
- Homme : 2 verres de vin de 10 cl ou 2 bières de 25 cl
- Femme : 1 verre de vin de 10 cl ou 1 bières de 25 cl.

Dans la même famille

Café, thé, eaux minérales, eau du robinet, de source, pétillante... Les sodas, riches en sucre n'en font pas partie. L'alcool est calorique.



Dans la même famille :

Bœuf, porc, mouton, volaille, truite, cabillaud, sardine, thon, maquereaux, œufs ...

Viandes poissons œufs

Cuisiner de préférence sans matière grasse.

Objectifs

- 1 à 2 portions par jour dont 2 fois des œufs maximum par semaine
- Privilégier les viandes maigres (volaille sans peau, jambon blanc, filet mignon de porc, faux filet, rosbif, escalope de veau)
- Consommer du poisson 2 à 3 fois par semaine.



Féculents

Ils ont leur place dans la ration quotidienne.

Objectifs

- À chaque repas, car ils apportent de l'énergie et empêchent le grignotage.
- Eviter d'ajouter de l'huile ou du beurre en excès.

Dans la même famille :

Riz, pâte, semoule, pomme de terre, légumes secs, pain, farine, maïs, blé ...

Corps gras

Indispensables à l'organisme. Mais, en cas d'excès, ils peuvent induire une prise de poids.

Objectifs

- Contrôler leur consommation
- Privilégier les huiles végétales
- Se limiter à une cuillère à café/personne pour les vinaigrettes
- Privilégier les cuissons sans matières grasses (vapeur, papillote, au four, micro onde, court-bouillon)

Dans la même famille :

Beurre, margarine, huile, crème fraîche ...
Attention aux graisses cachées de certains aliments (gâteaux, sauces, chips, biscuits salés ...)



Les diététiciennes vous conseillent ...

pour une alimentation équilibrée



Produits sucrés

Aliments non indispensables à l'organisme. Ils sont pauvres ou dépourvus de vitamines et minéraux. Souvent associés à des graisses, ils sont riches en calories.

Objectifs

- Eventuellement un écart par semaine pour se faire plaisir
- Éviter les boissons sucrées de type soda, nectar ou concentré de fruit

Dans la même famille :

Sucre, chocolat, confiture, miel, barre chocolatée, biscuit fourré, mousse au chocolat, crème dessert ...



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Contact : 03 88 25 24 25
www.centre-paul-strauss.fr