Quelques conseils pour améliorer la qualité des graisses consommées

- 1 cuillère à soupe par jour d'huile pour l'assaisonnement des crudités de type : colza, soja, lin ou noix.
- Pour la cuisson: préférez l'huile d'olive, d'arachide et les mélanges adaptés à la cuisson.
- Privilégier les produits laitiers maigres: lait demi écrémé, yaourts, fromage blanc… (1x/jour du fromage)
- Privilégier les viandes maigres: volailles, lapin, porc maigre, veau, bœuf 5% de matières grasses…
- Manger 2x/ par semaine du poisson (dont 1x poisson gras).
- Consommer des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes…).
- Ne pas cumuler sur une même journée: fromage, beurre, sauces grasses, préparations riches en graisses et sucres (beignets, pâtisseries…), et limiter les fritures à 1x/semaine (exemple de fritures: frites, Nuggets, cordon bleu).

Quelques pistes pour améliorer la densité nutritionnelle (=> richesse en vitamines, minéraux et fibres)

- Privilégier les produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, riz complet, pâtes complètes, céréales complètes …).
- Manger « coloré » (les pigments des fruits et des légumes sont associés à des antioxydants).
- Introduire des légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés…).
- Consommer des fruits de mer (1x/semaine), du foie (1x/semaine) de préférence bio.
- Atteindre au minimum 5 portions de légumes et fruits par jour (une partie doit être consommée crue).
- Insérer des fruits secs, fruits oléagineux (attention aux quantités car ils sont riches en calories).
- Eviter les cuissons à l'eau qui altèrent une grande partie des vitamines.
- Vous pouvez également:
  - Consommer des eaux minérales (Hépart®, contrex ®, vittel ® …=> riches en magnésium mais pas toujours bien tolérées et appréciées)
  - Saupoudrer vos salades de levures de bière et/ou de germe de blé.

Céline Couderc, Diététicienne-nutritionniste, 03/2014