Pour perdre du poids durablement, misez sur les bons aliments !

L'objectif de ce document est que vous puissiez rapidement vous orienter vers des aliments adaptés à votre projet lors de vos courses et vos menus.

	A privilégier	En quantité modérée	
Les protéines	**Viandes maigres (sans gras apparent et sans peau):** - Poulet - Dinde - Lapin - Cheval - Porc maigre (rôti, filets, mignonnettes, jambon blc) - Veau (escalope, jarret, rôti) - Autruche - Gibier : chevreuil, faisan, lièvre, kangourou, sanglier	**Jusqu'à 2x par semaine :** - Canard (sans le gras apparent) - Bœuf maigre (bavette, rumsteak, steak haché 5% de matières grasses, beefsteak, carbonnade, rosbif, tournedos) - Foie	- Les charcuteries grasses (saucisson, pâté, rillette, cervelas, salami, boudin…) - Bœuf gras (entrecôte, langue) - Agneau, mouton - Viande hachée (boulettes, chair à saucisse…) - Fritures de viande : nuggets, cordon bleu - Porc gras (travers, échine, lardons)
	- Poissons maigres : Cabillaud, dorade, lieu, loup, lotte, thon, truite, merlan, rouget, raie, anchois au naturel… - Fruits de mer : Bulots, crabe, crevettes, noix de st jacques, gambas, huîtres, moules…	**- 1 à 2x par semaine les poissons gras :** Hareng, sardines, saumon, maquereaux.	- Friture de poissons - Poissons à l'huile
	Jusqu'à 4 Œufs/semaine en privilégiant les préparations maigres (à la coque, œufs durs, en cocotte…)		En friture, accompagnés de lards ou de sauces
Les féculents	- Riz, pâtes, semoule, blé… de préférence complets - Pommes de terre - Légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves…) - Pain de préférence complet ou aux céréales - Céréales complètes petit déjeuner (muesli…)	- Biscuits riches en fibres	- Préparations riches en graisses : frites, chips, gratin à la crème, sauces grasses… - Brioches, viennoiseries, biscuits aux chocolats ou sablés…

Couderc Céline, Diététicienne-nutritionniste, 03/2014