	A privilégier	En quantité modérée	
Les légumes	- Les légumes frais de saison. - Les conserves au naturel. - Les légumes surgelés non cuisinés. - Les légumes sous vides non assaisonnés (salades, betteraves, carottes cuites…). - Les soupes de légumes du commerce avec les caractéristiques suivantes : *glucides < 5g/100g *lipides <1,5g/100g	- Les légumes déjà cuisinés (en poêlées surgelées, en conserves…).	- Avocat. - Olives. - Les beignets de légumes. - Les plats traiteurs (ex : gratin de légumes).
Les produits laitiers	- Lait demi-écrémé ou écrémé - Lait de soja, yaourt soja - Yaourt nature/aux fruits* - Fromage blanc* - Petits suisse natures* ** jusqu'à 20% de matières grasses sur extrait sec ou 3,8% sur produit fini.* - Fromage allégé	- Flan maison, riz au lait, gâteaux de semoule.	- Fromages - Lait entier - Yaourts à la crème (ex : perle de lait®) - Crèmes desserts (ex : danette®, crème renversée, brûlée…)
Les fruits	- Tous types de fruits frais. - Compotes sans sucres ajoutés. - Jus de fruits 100% pur jus. - Les conserves de fruits au jus naturel (sans consommer le jus).	- Les fruits secs (abricots, dattes, figues…). Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) => riches en matières grasses - Les fruits en conserve au sirop	
Les boissons	- Thé, café (attention aux quantités car ce sont des excitants) - Tisane - Citronnade	- Sodas light - Sirop sans sucre	- Sodas - Sirop - Alcool

N'oubliez pas, la clé d'une alimentation équilibrée et savoureuse, c'est la variété !!!Osez varier les plaisirs…pour atteindre votre objectif !

Couderc Céline, Diététicienne-nutritionniste, 03/2014