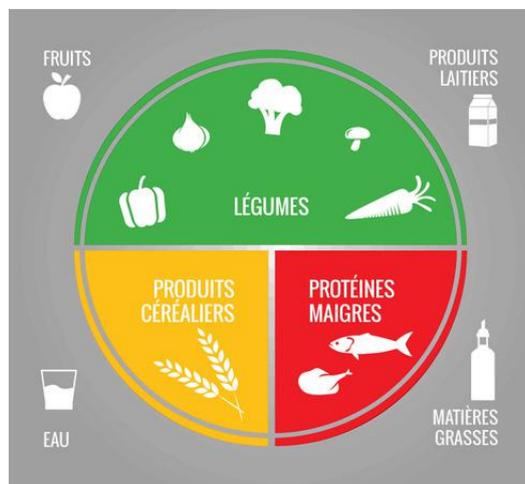


NUTRITION

Équilibre alimentaire & Équivalences



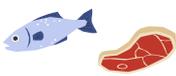
Source : Institut de cardiologie de Montréal

28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR



EXEMPLES D'ALIMENTS CONSEILLÉS

ALIMENTS	AUTORISÉS	À CONSOMMER raisonnablement
	Lait demi-écrémé, yaourts, fromage blanc, fromages	Fromages à pâte dure
	Biscottes Céréales Légumineuses (lentilles), féculents à base de farine complète ou semi-complète	Pâtes, riz, semoule, pommes de terre, farine
	Viandes ou poissons maigres Œufs cuits sans matières grasses	Viandes rouges, poissons gras
	A volonté à chaque repas.	Petits pois, carotte, choux artichaut, salsifis, betterave...
	Fruits frais, compotes sans sucres ajoutés	Banane, fruits secs
		Matières grasses végétales : huile d'olive, colza... Matières grasses animales : beurre, crème fraîche...
		Occasionnellement : sucre, miel, biscuits secs
	Eaux plates	Thé, café, jus de fruits 100 % pur jus

À volonté : Épices, ail, ciboulette, curry, moutarde, herbes de Provence.

ALIMENTS À LIMITER

ALIMENTS	À LIMITER
	Lait d'amande/noisette, entier, crèmes desserts...
	Pâtes feuilletées, chips, frites, produits surgelés, féculents à cuisson rapide (2-3 min).
	Viandes marinées, en sauce, en friture, viandes grasses, charcuterie, poissons gras, panés, plats cuisinés
	Plats cuisinés industriels
	Châtaignes, marrons, fruits au sirop, nectar de fruits
	Friture, panure, végétaline, saindoux...
	Chocolats, pâtisserie...
	Boissons alcoolisées, boissons gazeuses, sirops, sodas, nectar, boissons lights...

À limiter : le beurre qui noircit, l'apport en sel, ketchup, mayonnaise, bouillons non dégraissés...

ÉQUIVALENCES

ALIMENTS	CORRESPONDANCE
	1 portion de laitage correspond à : 200 ml de lait demi-écrémé 1 petit - suisse de 60 g 125 g de fromage blanc à 3 % MG 30 g de fromage (camembert, ...)
	100 g de féculents cuits correspondent à : 100 g de riz, pâtes 100 g de légumes secs, semoules 50 g de pain tradition 2 pommes de terre moyenne 4 biscottes 40 g de farine blanche
	100 g de viande correspondent à : 80 g de faux filet 150 g de poisson 100 g de crustacés 2 œufs
	1 portion de légume correspond à : 150 g en entrée, soit 3-4 cuillères à soupe 200 à 250 g en accompagnement seul, soit 5-6 cuillères à soupe
	1 portion de fruit correspond à : 1 pomme ou 1 poire de 150 g 1 orange ou 3 clémentines 1 pêche ou 2 brugnon 200 g de fraises, framboises ou myrtilles ½ banane
	10 ml d'huile correspondent à : 15 g de beurre ou margarine de tournesol 25 g de crème fraîche épaisse 60 g de crème fraîche allégée

RECETTES

Gratin riz et courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

2-3 courgettes, 1 tasse de riz brun, ½ litre de lait, 1 brique de crème fraîche à 4 ou 5 % de matière grasse, fromage râpé allégé, herbe de Provence, sel, poivre.

Préparation

Préchauffez le four th.6 (180°C).
Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles très fines. Dans un saladier, mettez les rondelles de courgettes. Ajoutez ensuite le riz brun cru puis le lait et la crème fraîche. Salez, poivrez et ajoutez des herbes selon vos goûts. Mélangez la préparation.
Versez la préparation dans un plat allant au four. Recouvrez ensuite de fromage râpé pour faire gratiner. Enfouez et laissez cuire 50 min à 180° (th.6). Sortez votre plat à gratin et servez-le directement.

Mousse à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de framboises fraîches ou surgelées, 80 g de sucre, 2 cuillères à soupe de fromage blanc, 2 blancs d'œuf, 2 feuilles de gélatine, 1 filet de jus de citron.

Préparation

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau tiède pendant 10 minutes environ.
Dans un blender, réduisez les framboises en purée.
Dans une casserole, faites chauffer la purée de framboise avec le sucre et mélangez bien. Lorsque le jus de framboise est bien chaud, essorez à la main la gélatine et ajoutez-la à la préparation. Mélangez bien jusqu'à dissolution complète de la gélatine. Sortez ensuite du feu et laissez bien refroidir. Ajoutez ensuite à cette préparation le fromage blanc et le filet de jus de citron.
Prenez les blancs d'œufs, ajoutez-y une pincée de sel et montez-les en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
Incorporez-les délicatement au mélange précédent qui doit être refroidi.
Répartissez la préparation dans des verres ou verrines et faites prendre la mousse au frais pendant une nuit au réfrigérateur

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste).

Pour aller plus loin :

<https://www.fourchettenutrition.com/>
<https://www.maison-nutrition.fr/>
<https://mnd35.fr/>
<https://www.mgc-prevention.fr/>