



L'alimentation équilibrée



Eau et boissons non sucrées

Boire de l'eau tous les jours est fondamental pour le bon fonctionnement du corps. Le thé et le café **sans sucre** peuvent également être comptés dans l'apport en eau du jour. Nous pouvons en prendre à volonté.



Féculents

Les féculents sont une source **importante d'énergie**. Exemples de féculents : pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre.



Il est préférable de choisir des **versions complètes** (pain complet, riz complet), car elles rassasient plus longtemps et sont meilleures pour la digestion.

Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont des composants essentiels d'une alimentation équilibrée. Il est conseillé d'en consommer tous les jours. Ils apportent des fibres, des vitamines et d'autres éléments importants pour le bon fonctionnement de notre corps.



Légumes : Environ 300 g par jour



Fruits : Environ 250 g par jour

Varié les **couleurs** et les **types de fruits** et légumes est bénéfique, car cela augmente la diversité des nutriments consommés.



Protéines

Les protéines sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels. Elles se trouvent dans :



Viande, Volaille, Poisson, Œufs

Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots

Alternatives végétales : tofu, etc.

Il est important de **varier les sources** de protéines :

- **Poisson** : 1 à 2 fois par semaine
- **Légumineuses** : 1 fois par semaine ou plus
- **Viande rouge** : limiter à max. 300 g/semaine
- Éviter les produits transformés (saucisses, charcuterie...)

Produits laitiers

Les produits laitiers sont une **source importante** de calcium, de protéines et de vitamine D qui sont bénéfiques pour la santé des os. **Exemples** : lait, yaourt, fromage ou boissons végétales enrichies.



Matières grasses et oléagineux

Il est important de consommer des matières grasses, mais avec modération. Il existe deux types :



Fruits à coque et graines (noix, amandes, graines de tournesol...) : bons pour le cœur. Consommation recommandée : 15 à 25 g par jour (une petite poignée).

Graisses ajoutées (huile, beurre, crème...) : à consommer avec modération. Varier les huiles (olive, colza, noix...) pour profiter de leurs vitamines.

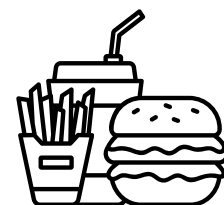


Aliments non indispensables

Ce sont les **aliments plaisir** : produits sucrés, gras ou salés, plats industriels, boissons sucrées ou alcoolisées.

Ils ne sont pas interdits, mais on peut les **consommer de temps en temps**, avec plaisir.

Car oui, manger c'est aussi se faire plaisir !



Activité physique



Bouger chaque jour est très important. Cela aide non seulement à maintenir un poids santé, mais aussi à améliorer la santé cardiovasculaire et le bien-être général. Il est recommandé de choisir une activité adaptée à ses capacités, comme marcher, danser, ou nager.



Dates



Les prochains rendez-vous sont le :

