

Ma liste de courses

Fruits et Légumes

5 portions / jour

- Fruits frais de saison
- Légumes frais de saison
- Légumes surgelés
- Fruits surgelés
- Compote sans sucre ajouté
- Conserve de légumes
-
-

Féculent

A chaque repas

- Pain complet, aux céréales, de campagne, de seigle
- Muesli sans sucre
- Flocons d'avoine
- Pomme de terre
- Pâtes, riz, semoule
- Conserves de Légumes secs (lentilles, haricots rouges...)
-
-

Viande, Poisson, Œuf

1 à 2 portions / jour

- Poisson : colin, raie, merlan, brochet...
- Poissons gras : saumon, conserve de thon, sardines...
- Volaille : dinde, pintade, poulet
- Viande : bifteck, steak haché 10%MG max, escalope de veau, filet maigre de porc
- Œuf
-
-

Produit laitier

2 portions / jour

- Lait écrémé ou ½ écrémé
- Fromage <50%MG
-
- Yaourt nature
- Fromage blanc <20%MG
- Petits suisse <20MG
-
-
-

Matière grasse

A varier

- Beurre doux
- Margarine végétale
- Huile d'olive, de noix, de colza, de cameline
-
-
-
-

Sucre et produits sucrés

Consommation exceptionnelle

- Chocolat noir 70% de cacao
- Miel
- Confiture
- Jus de fruits 100% pur jus, sans sucre ajouté
- Dessert laitier
-
-
-

Boisson

1,5L d'eau / jour

- Eau
- Thé
- Tisane
- Café
- Cacao non sucré
-
-
-

Divers

- Sel
- Poivre
- Épices (curry, paprika, cannelle...)
- Herbes aromatiques (persil, ciboulette, laurier...)
- Moutarde
- Vinaigre
- Ail, échalote, oignon



AURELIE BOETSCH DIÉTÉTICIENNE

06 50 22 99 48 – aurelieb.dietetique@gmail.com



Les clefs d'une bonne alimentation

www.aurelie-boetsch-dieteticienne68.fr