

# Surpoids, obésité

## Conseils diététiques

### Avant les repas

- Préparer une liste avant d'aller faire les courses
- Faire ses courses après avoir mangé pour ne pas être tenté
- Lire les étiquettes : rechercher la teneur la plus faible en acides gras saturés, graisses, glucides, sucres  
*Un produit contenant plus de 10% de matière grasse est considéré comme gras*

### Préparation des repas

- Des idées recettes sont disponibles : La Fabrique à Menus  
<http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>
- Des cuissons à privilégier : cuisson à l'eau, à la vapeur, en papillotes, utilisation d'une poêle antiadhésive
- Éviter l'ajout de matières grasses pour la préparation et la cuisson (beurre, huile, crème entière, sauces toutes prêtes riches en sucres et en matières grasses).
- Privilégier les produits allégés en matières grasses (crème allégée, fromage blanc, coulis de tomate sans sucres ajoutés, moutarde)
- Utiliser de façon préférentielle de l'huile d'olive, de colza, ou de noix
- Utiliser des épices pour donner du goût
- Couper la vinaigrette avec de l'eau

### Les repas

- Manger à heures régulières
- Prendre son temps pour manger ! (20 minutes au minimum pour laisser la satiété apparaître)
- Ne pas grignoter entre les repas
- Ne pas sauter de repas : le corps va se rattraper au repas suivant et va tout stocker !
- 3 repas par jour +/- 1 goûter en cas de petite faim pour éviter de grignoter avant le dîner (un ou deux aliments parmi : fruit, laitage, produit céréalier)
- De l'eau à volonté
- Limiter les produits sucrés (confiseries, gâteaux, sodas, boissons sucrées), salés (chips, gâteaux apéritifs), gras (charcuterie, fritures, pizzas)

## Au Petit déjeuner

### **1 produit laitier**

1 verre de lait  
ou 1 yaourt  
ou 1 fromage blanc

### **+ 1 produit céréalier**

2 tranches de pain  
ou 2 biscottes  
ou 1 petit bol de céréales

### **+ 1 fruit**

1 fruit entier  
ou 1 compote

### **1 boisson**

café, thé



*Chocolat au lait = boisson + laitage*

*Jus de fruit = fruit*

*Privilégier des céréales pauvres en sucres rapides*

*Viennoiseries pour les occasions uniquement (riches en matières grasses et en sucres)*

## Au Déjeuner et au Dîner

### **Œuf, viande ou poisson (100gr)**

Privilégier les poissons (*même les poissons gras : saumon, sardine, hareng, maquereau*), les viandes « maigres » (*poulet sans la peau, dinde, lapin*), ou les morceaux les moins gras possible (*steak haché 5%, rumsteck, bavette, faux filet, filet mignon, jambon blanc sans la couenne, escalope de veau*), limiter la consommation des morceaux les plus gras (côtes, entrecôtes)  
Attention aux produits panés, riches en matières grasses

### **+ Féculents (150gr)**

Pain, riz, blé, pommes de terre, pâtes, lentilles, flageolets, haricots rouges et blanc...

Privilégier les féculents complets

Attention à ne pas consommer 2 portions de féculents (*pain + pâtes par exemple*)

### **+ Légumes (80-100gr)**

### **+ 1 Produit laitier**

1 yaourt  
ou 1 fromage blanc  
ou 30gr de fromage  
Limiter la consommation de fromage. Les fromages à pâte dure sont les plus gras !  
Attention aux yaourts aromatisés, riches en sucres !

### **+ 1 fruit entier**

**ou 1 compote**  
Privilégier les compotes sans sucres ajoutés ou allégées en sucres



*Ne pas se servir plusieurs fois à table !*

*Compenser un repas plus festif par un repas plus équilibré et léger !*

*Attention aux lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, petits pois : ce sont des féculents !*

*Les crèmes desserts ne sont pas des laitages !*

*Sur l'un des deux repas (au dîner par exemple), il est possible de ne pas consommer systématiquement d'œuf, de viande ou de poisson*