**Répartition dans la journée**

Régime à 1200 calories

**Petit déjeuner :**

Café ou Thé **sans sucre**

Lait ½ écrémé ou yaourt ou fromage blanc

Pain : 50 g

Matières grasses : 10 g (1 c. à café)

1 fruit

**Déjeuner :**

Crudités : 1 part 100 à 200 g

Huile pour vinaigrette : 1 à café

Viande ou équivalent  : 100 g

Légumes verts vapeur  : 200 g

Féculents **cuits** nature   : 100 g

Fruit : 1 ou dessert diététique

**Dîner :**

Crudités : 100 à 150 g

Poisson : 150 g

Légumes verts : 200 g

Féculents **cuits** nature : 100 g

Yaourt

Matières grasses : 1 c. à café

**Conseils généraux**

Le régime alimentaire qui vous est prescrit doit être suivi régulièrement 7 jours sur 7

Faire 3 repas par jour

Ne jamais sauter un repas. Ne pas grignoter entre les repas

Respecter les quantités et la qualité des aliments

Limiter les graisses animales : beurre, fromage, charcuterie.

Préférer le poisson et la viande maigre

Boire au minimum 1 litre d'eau par jour

Varier l'alimentation : utiliser des équivalences.

Se peser régulièrement une fois par semaine dans la même tenue,

à la même heure et sur la même balance

Avoir une activité physique si possible (marche, natation, gymnastique, vélo …)

Se reposer et dormir suffisamment.

**Aliments dangereux**

**Le sucre :**

En morceaux, en poudre (sauf en cas de malaise hypoglycémique)

**Les produits sucrés** :

Bonbons, chocolat, confiture, miel, gelée, crème de marron, caramel, nougat, fruits confits, fruits au sirop, pâtes de fruits, marron glacés, pain d’épices, gâteaux secs, pâtisserie, biscuiterie, fruits secs

(figues, dattes, raisins secs, pruneaux,….), …

Yaourts aux fruits, glaces, entremets, sorbets, lait concentré sucré.

**Certaines boissons** :

Jus de fruit, sirop, sodas, coca cola (et toutes les boissons du commerce sucrées)

Bière, cidre, vins cuits, vin doux, apéritifs, digestifs, liqueurs.

**Certains aliments très gras et très caloriques** :

Charcuterie, ragoût, sauces, fritures, conserves à l’huile, avocat, plats cuisinés du commerce,

Fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes).

**Les produits « dits pour diabétiques »** :

Tels confiture, chocolat, gâteaux ….

A l’exception des édulcorants : CANDEREL

**Equivalences :**

1. **Equivalences protidiques**

* **100 g de viande**

= 200 g de poisson maigre ou 150 g saumon, thon, ……

= 150 g de volaille ou 100 g d’abats

= 2 œufs

= 80 g de jambon

= 80 g de fromage

* **1 portion de fromage**

= 30 g (soit 1/8 de camembert)

= 2 suisses

= 1 yaourt

= 2 c. a soupe de fromage blanc

= 1 verre de lait

1. **Equivalences lipidiques**

* **10 g de beurre**

= 1 c. à café de beurre

= 10 g de margarine

= 10 g d’huile (= 1 c. à soupe d’huile)

= 30 g de crème fraiche (= 1 c. à soupe de crème fraiche)

**3 Equivalences glucidiques**

* **100 g de féculents**

= 100 g de pommes de terre ou pâtes ou riz ou semoule ou légumes secs – PESES CUITS.

= Soit 1 pomme de terre moyenne ou 3 c. à soupe de pâtes ou riz ou semoule ou légumes secs. CUITS

= 40 g de pain (= 1/6 de baguette) ou 3 biscottes

= 30 g de farine (= 1 c. à soupe bombée)

* **1 fruit de 150 g :**

= 1 pomme ou 1 orange ou 1 poire

= 1 petit pamplemousse

= 2 clémentines ou mandarine

= 1 belle pêche ou brugnon

= 3 abricots ou 4 prunes

= 12 cerises

= 250 g de fraises ou framboises ou groseilles ou myrtilles

= 300 g de melon ou pastèque

= 1 tranche d’ananas frais

= 1 petite mangue ou papaye ou goyave

= 100 g de raisin (soit 15 grains)

= 100 g de figues fraiches (soit 1 belle figue)

= 100 g de banane (soit ½ banane)

**Conseils pratiques de cuisson**

**Pas de cuisson avec matières grasses;** rajouter au moment de servir la quantité de matières grasses autorisée

* **Les viandes**: elles seront grillées, ou rôties, ou bouillies, ou au four, ou à la broche ou rôtissoire
* **Les poissons** : ils seront au court bouillon, ou au grill ou en papillote..
* **Les œufs** : ils seront à la coque, ou durs, ou mollets, ou en cocotte, ou cuits dans une poêle à revêtement Téflon

sans matières grasses

* **Les légumes** : ils seront cuits à l’eau, ou à la vapeur ou au four.
* Pour relever le goût de tous ces aliments, n’hésitez pas à utiliser les aromates : ail, échalotes, oignon, persil, thym, laurier, romarin, serpolet, fines herbes, câpres, cornichons, moutarde, vinaigre, citron, poivre, …

**Courbe pondérale**

1. Pesez-vous une fois par semaine le matin à jeun
2. Notez votre poids en kilo
3. Etablissez votre courbe pondérale à partir de votre poids de départ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Semaines** | **1ère** | **2ème** | **3ème** | **4ème** | **5ème** | **6ème** | **7ème** | **8ème** | **9ème** | **10ème** | **11ème** | **12ème** |
|
| **Date** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **+ 2 kilos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **Poids en Kg** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **Poids du départ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- 2 kg** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **- 4 kg** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **- 6 kg** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **- 8 kg** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|