



Chers patient(e)s,

Je vous invite à participer à une démarche importante qui me permettra d'analyser vos habitudes alimentaires et de vous fournir des conseils personnalisés.

Pour cela, je vous demande de bien vouloir noter tout ce que vous mangez pendant une période de 4 jours consécutifs.

Voici quelques points essentiels à respecter :

1. Soyez honnêtes et précis :

Il est crucial que vous écriviez exactement ce que vous mangez et buvez, sans omettre ni modifier quoi que ce soit.

L'exactitude de vos enregistrements est fondamentale pour obtenir des résultats fiables et pertinents.

2. Notez tout :

Prenez en compte les repas principaux, les collations, les boissons, et même les petits extras que vous pourriez consommer. N'oubliez pas les portions et les quantités, si possible.

3. Période de 4 jours :

Essayez de choisir une période représentative de vos habitudes alimentaires habituelles.

Cela doit inclure un week-end pour une vision complète !

4. Soyez constants :

Notez vos consommations immédiatement après les repas ou les collations pour éviter d'oublier des détails importants.

Je vous remercie par avance de votre participation sérieuse et honnête.

C'est grâce à vous que je pourrai vous offrir les meilleures recommandations possibles.

Voici quelques conseils visuels pour vous aider dans votre lancer.

Charlotte Withofs

Jour 1

# NUTRIMENT

Bon

Vos repas depuis 4 jours + photo de vos plats pour les quantités ... week-end inclus !

 Matin

 Collation

 Déjeuner

 Collation

 Dîner

Jour 2

# NUTRIMENT

Bon

Vos repas depuis 4 jours + photo de vos plats pour les quantités ... week-end inclus !

 Matin

 Collation

 Dejeuner

 Collation

 Diner

Jour 3

# NUTRIMENT

Bon

Vos repas depuis 4 jours + photo de vos plats pour les quantités ... week-end inclus !

 Matin

.....

.....

.....

 Collation

.....

 Déjeuner

.....

.....

.....

 Collation

.....

 Dîner

.....

.....

.....

Jour 4

# NUTRIMENT Bon

Vos repas depuis 4 jours + photo de vos plats pour les quantités ... week-end inclus !

 Matin

.....

.....

.....

 Collation

.....

 Dejeuner

.....

.....

.....

 Collation

.....

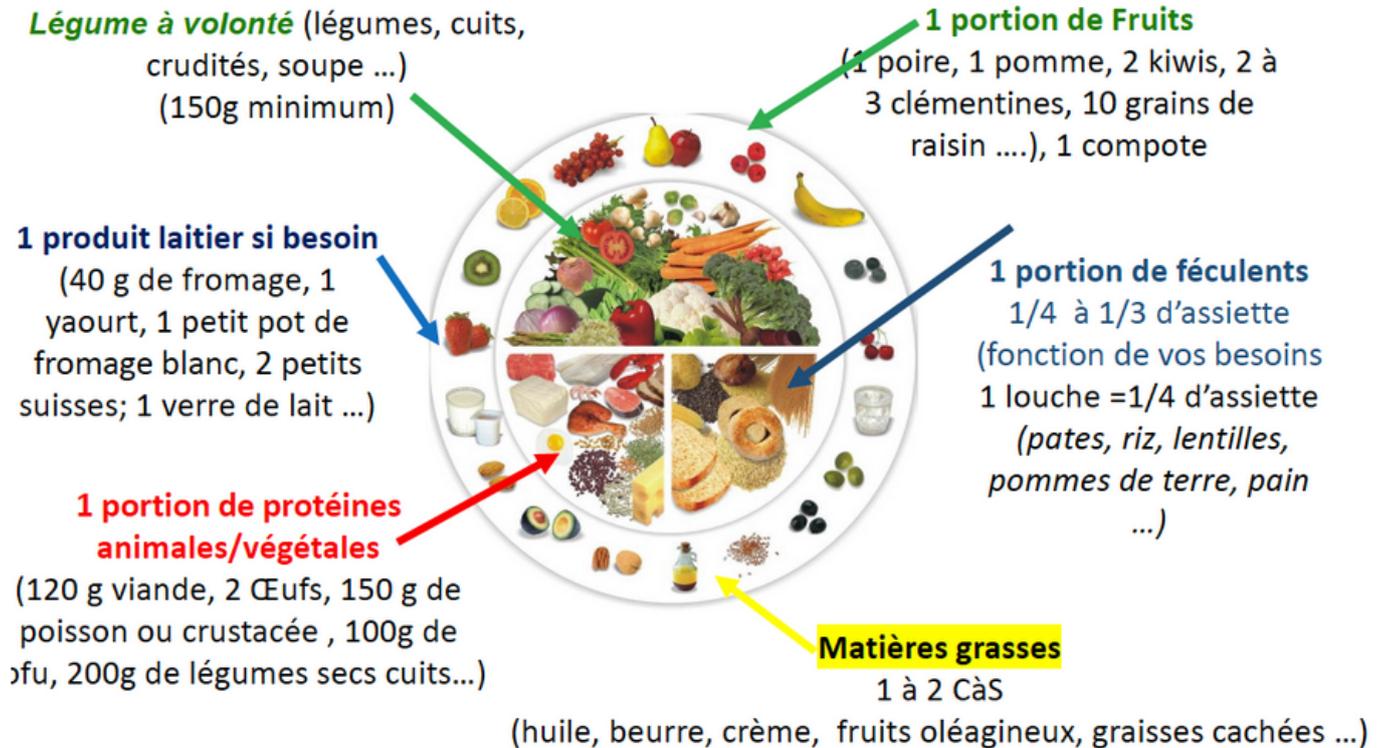
 Diner

.....

.....

.....

## L'assiette équilibrée pour perdre du poids :



# ÉQUIVALENCES NUTRITIONNELLES POUR ÉQUILIBRER VOS REPAS

Manger équilibré , c'est manger varié...

## 1 portion de féculents

20g de glucides

100g de féculents cuits

ou 40g de pain

ou 25g de farine

## 1 portion de fruits

20g de glucides

150g de fruits frais

ou 100g de compote

ou 150ml de jus de fruits sans sucre ajouté

## 1 portion de matière grasse

10g

1 càs d'huile

ou 6 càs de crème fraîche à 15% liquide soit

1/4 de briquette de crème ou 20g de fruits à

coque

## 1 portion de fromage

10g huile + 7g protéines

40g de fromage

## 1 portion de protéines animales

20g de protéines

120g de viande/poisson

ou 2 oeufs

peut inclure 5 à 10g de matière grasse

## 1 portion de protéines végétales

14g de protéines

100g de tofu

ou 200g de légumes secs cuits

## 1 laitage

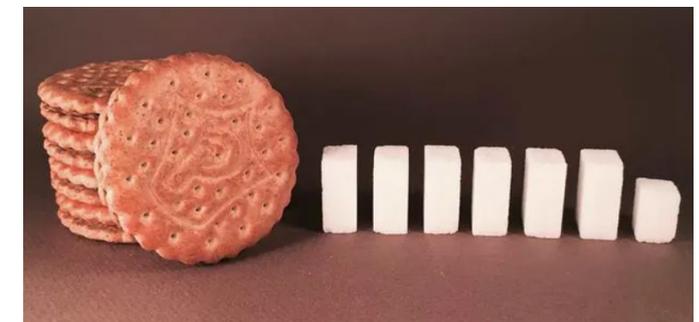
2g matière grasse + 5g protéines

1 yaourt nature

ou 1 fromage blanc ou 1 yaourt soja

## 1 portion de légumes

150g de légumes ou 1/4 d'assiette







→ Pour le Cœur et les AVC , les recommandations sont de veiller à ce que la quantité de sucre que vous consommez par jour ne dépasse pas 10 % des calories totales, et idéalement de viser **moins de 5 %**.

Par exemple, pour un régime alimentaire moyen de 2 000 calories par jour, 10 % représentent environ 48 g de sucre, et 5% cela équivaut donc à **24 gr** de sucre ... !

**Il faut savoir que 1 morceau de sucre équivaut à 6 gr**

## Quelques règles d'or :

### → Attention aux « allégés » :

Il faut se méfier des aliments dits 'allégés' car on peut être amené à en manger davantage. Les allégés 'en sucre' sont souvent enrichis en graisses et vice versa.

Faire de plus petits repas.

Le métabolisme ralentit à partir de la pré-ménopause, ce qui devrait se traduire par une consommation moins élevée de calories.

### → Ne jamais sauter de repas :

Le déclin de la production hormonale amène une baisse de la sérotonine, un neurotransmetteur qui régularise l'appétit.

Le fait de manger 3 repas équilibrés par jour à des heures régulières évite les compulsions alimentaires et le stockage des graisses.

### → Faire des petites collations :

Les collations contenant des protéines (ex un yaourt) permettent d'aborder le repas suivant de façon plus raisonnable. De plus, le besoin en calcium augmentant au moment de la ménopause, la consommation d'un produit laitier en plus chaque jour permet de lutter contre l'ostéoporose, soit d'éviter la fragilisation de vos os.

### → Consommer beaucoup de fibres :

Un régime équilibré devrait comprendre 30 g de fibres alimentaires par jour.

Les fibres régularisent le taux de glucose dans le sang et abaisse jusqu'à 25 % les taux de ghréline, une hormone produite par l'estomac et qui stimule l'appétit.

