

# les graisses saturées

## visibles

*Beurre*  
*Crème fraîche*  
*Saindoux*  
*Margarine ordinaire*  
*( emballage papier )*  
*Végétaline*

## invisibles

*mouton*  
*boeuf*  
*charcuterie*  
*produits laitiers entiers*  
*fromages*  
*Préparations industrielles : Plats cuisinés, biscuits apéritifs,*  
*Pâtisseries, viennoiseries...*  
*Noix de coco*

# les graisses mono-insaturées

## visibles

*Huile d'olive*  
*Huile de colza*  
*Huile d'arachide*  
*Mélange de 4 huiles*  
*Graisse d'oie*  
*Graisse de canard*

## invisibles

*Volailles*  
*Porc*  
*Avocat*  
*Noisettes, amandes*  
*Arachides, olives*

# les graisses poly-insaturées

riche en oméga 3

*Huile de colza*

*Huile de soja*

*Mélange de 4 huiles*

*Huile de noix*

*Huile de germe de blé*



*noix*

riche en oméga 6

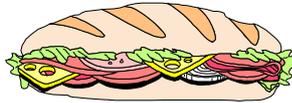
*huile de tournesol*

*huile de soja*

*huile de maïs*

*mélange de 4 huiles*

# Repas sandwich



la solution « sandwich » peut représenter un repas équilibré,

➤ si vous le préparez vous – même :

*Dans \_\_\_\_\_ g de pain (soit : \_\_\_\_\_ de baguette)*

*Vous pouvez garnir, au choix, avec :*

- 1 tranche de viande froide( rosbeef, rôti, blanc de poulet, gigot...)
- 2 parts de fromage ( ¼ de camembert, gruyère....)
- 2 œufs durs
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 boîte de maquereau au vin blanc, ou de rollmops
- des bâtonnets de surimi
- 2 tranches de jambon (cru ou cuit, mais en ôtant le gras)
- 2 tranches de jambon de dinde ou de poulet.

*Vous pouvez y ajouter , au choix et à volonté :*

- salade, tomates, oignons ou divers légumes
- cornichons, moutarde, ketchup ou autres condiments

*et complétez votre repas avec:*

- 1 produit laitier
- 1 fruit

➤ si vous achetez votre sandwich :

*préférez - le* au jambon, aux crudités ,à la viande froide, à défaut au fromage,  
un américain sans mayonnaise

*évitez* les sandwichs à la charcuterie ( pâté, saucisson, rillettes...)

*terminez* par un fruit

# « Repas salade »



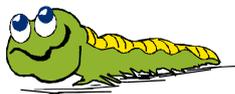
**La solution « salade composée » peut représenter  
un repas équilibré**

***Vous y mettez :***

- votre ration de féculents : \_\_\_\_\_ g  
soit de pâtes, riz, pommes de terre, maïs, semoule, lentilles, haricots rouges.....
- une part de crudités au choix,  
soit : tomates, salade verte, champignons, poivrons, carottes râpées, cœur de palmier, germes de soja.....
- une part de viande :
  - viande froide (dés de poulet, rôti froid, gigot...)
  - 2 œufs durs
  - 1 petite boîte de thon au naturel
  - 2 tranches de jambon cru ou cuit
  - poisson froid ( surimi, reste de poisson, saumon....)
- un assaisonnement de \_\_\_\_\_ c. à soupe de vinaigrette légère par personne.

***Et complétez votre repas avec :***

- votre quantité de pain
- 1 produit laitier
- 1 fruit





# les produits "light"



***Certains produits light peuvent être intéressants, d'autres non.***

De toute façon, les produits allégés doivent être consommés  
***en quantité modérée.***

➤ ***produits intéressants :***

- les sodas light : Coca cola light, Pepsi Max sans sucre, Schwepes light, limonade light.....
- les yaourts 0% fruités à l'aspartame
- les poudres à entremets non sucrées

➤ ***les pièges :*** 

- les produits au fructose
- les chocolats light
- les bonbons sans sucre ( dits aux polyols : sorbitol, xylitol...)
- les « faux sucres » ( mélange de sucre et édulcorant)

 ***ne comptez pas sur les produits « light »  
pour vous resucrer en cas d'hypoglycémie***

***Ne vous donnez pas bonne conscience en consommant 2 fois plus de produits « light » puisque leur apport calorique est quasiment équivalent à celui du sucre (saccharose) c'est-à-dire 2 à 4 Kcal/g.***  
*(Ce n'est donc pas le bon geste si vous avez choisi de perdre du poids)*  
Cependant ils ont l'intérêt d'avoir peu d'effet sur la glycémie si leur consommation reste raisonnable.

***Si vous avez un doute,  
apportez-nous les étiquettes , nous vous conseillerons...***