

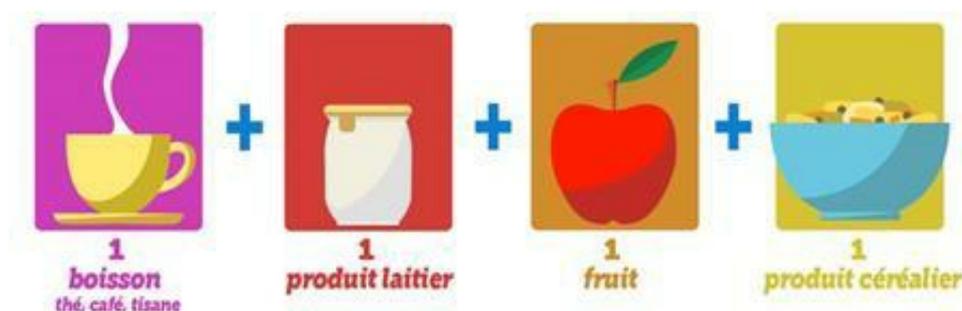
Je mange de façon équilibrée : des schémas pour comprendre

Le site du Docteur Sonia Sportes

Adresse du site : www.docvadis.fr/sonia-sportes

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Ces schémas permettent de visualiser comment composer mes repas et répartir mes prises alimentaires dans la journée. L'équilibre alimentaire se réalise tout au long de la journée et de la semaine. Il est essentiel de faire trois vrais repas par jour. Les portions doivent être adaptées à votre âge, votre taille et votre mode de vie (actif ou sédentaire). Votre médecin pourra les commenter avec vous.



Le petit déjeuner est très important, je ne l'oublie pas !



Je respecte ces portions au déjeuner et au dîner. Je limite l'ajout de gras dans mes plats et privilégie l'huile d'olive ou de colza. Je peux y rajouter un laitage (yaourt ou 1 portion de fromage sans dépasser une prise par jour) et un fruit.

Les quantités de chaque aliment sont variables:

- selon la personne,
- selon son mode de vie actif ou non,
- selon la nécessité de perdre du poids où dans ce cas on préférera yaourt ou fromage blanc au fromage et on mettra une plus petite portion de féculents notamment au dîner.