

Guide de l'Alimentation Limitée en Lipides



Principe :

Le régime consiste à limiter les apports en matières grasses d'assaisonnement tel que : huile, beurre, margarine, crème fraîche, saindoux et supprimer les aliments riches en matières grasses de constitution

But :





Réduire l'apport en matières grasses de l'alimentation dans la limite de 30 à 35 % de l'apport énergétique totale (Recommandations du PNNS)

A titre indicatif cette alimentation est destinée :

*Aux personnes en surpoids, aux diabétiques en surpoids dont l'objectif est une perte de poids pour l'amélioration de leur état de santé.

*Aux personnes souffrant de pathologies digestives : cholécystite en pré ou post opératoire, aux pancréatites aiguës ou chroniques: l'adhésion scrupuleuse au régime est dans ces cas indispensable pour éviter toute récurrence de crise ou de stéatorrhées (selles grasses).

L'indication est sur prescription médicale uniquement.

Conseils Culinaires	Répartition journalière
<p>Modes de cuissons : -À l'eau, à la vapeur, au four, au grill, en papillote.</p> <p>Assaisonnement : -Utiliser les courts bouillon, garnitures aromatiques, épices, oignons.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>Petit-déjeuner : Lait 1/2 écrémé aromatisé Pain Beurre cru en quantité limitée à 10 g et confiture</p> <p>Déjeuner : Crudité + 1 cuillère à café d'huile de colza Viande ou poisson Féculent Laitage Fruit cuit Pain</p> <p>Dîner : Potage de légumes Viande ou poisson ou jambon Légumes verts Fromage allégé Fruit Pain</p> <p>Toutes les cuissons sont sans graisse</p>
Recommandations	A Savoir
<p> Avant cholécystectomie il est recommandé de supprimer : les œufs, le café au lait, l'huile d'olive, ils ont des effets cholagogue (provoquent une vidange biliaire) Ils pourront être réintroduits après l'opération.</p> <p>Les Matières Grasses d'assaisonnement sont autorisées en quantité limitées : 10 g de beurre cru et 10g d'huile /jour</p> <p> La limitation des matières grasses dans l'alimentation peut entraîner une augmentation de la consommation en produits sucrés, celle-ci doit restée limitée pour respecter l'équilibre alimentaire. Les féculents, le pain et les légumes verts peuvent néanmoins être augmentés.</p>	<p>Astuces : En remplacement de l'huile, penser à utiliser : fromage blanc à 0% de MG ou yaourt nature. Utiliser : les épices, les aromates et les légumes aromatiques pour relever le goût des plats Privilégier les modes de cuisson favorisant la communication des saveurs.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>Le régime de protection cardio-vasculaire (excès cholestérol et/ ou triglycérides) n'est pas un régime sans graisse</p>

ALIMENTS CONSEILLES



LAIT 1/2 ecreme
Fromages allégés
LAITAGE NATURE
OU AROMATISE
Fromages blanc 20%MG



★ **ŒUFS**
voir les
recommandations



**POMMES DE
DE TERRE**
à la vapeur
ou en purée



PATES, RIZ BLANC
SEMOULE
FARINE



PAIN BLANC
PAIN COMPLET
BISCOTTES
PAIN DE MIE



★ **BEURRE, MARGARINE**
huile, crème fraîche
voir les recommandations



GELEE DE FRUIT, MIEL
BONBON
SORBET Au sirop



Tous les fruits frais
surgelés, en conserve
crus ou cuit ou secs



TOUTES
Les eaux
Café, thé, tisane



Légumes crus, cuits
frais, surgelés, en
conserves, aromates



Viandes maigres, bien parées
Jambon découenné
Poissons

Tous les plats cuisinés du commerce doivent être supprimés : Raviolis, Pizza, Lasagne, Quiche, Pâté Lorrain, Poisson en sauce, Croque-Monsieur, Biscuits Apéritifs...

ALIMENTS DECONSEILLES



Fromages gras >45%MG
Lait entier
Laitage à la crème



Viandes grasses >15%MG
mouton, canard, oie
peau des volailles



Poissons gras
Poisson à l'huile
Poissons panés



Charcuteries
rillettes, boudin, lard
saucisses, pâté



**FRUITS
OLEAGINEUX**
Amandes, noisettes,
cacahuètes



Frites
Beignets
Tous les aliments cuits
dans des fritures



Crèmes de marrons
PÂTES A TARTINER
Frangipane



Viennoiserie
Glace à la crème
Pâtes feuilletées, brioche
Biscuits



Toutes les boissons
alcoolisées : vins, bière
alcools forts



Pains au lard
Pains aux noix
Pains aux olives, fougasses