

DIÉTÉTIQUE

Régime pauvre en graisse

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Prenez plusieurs petits repas légers par jour.
- Mangez lentement et mâchez bien. Prenez au moins vingt minutes par repas.
- Essayez de cuisiner le plus léger possible.
 - 1) Utilisez des aliments maigres.
 - 2) Utilisez le moins de matière grasse possible pour cuisiner.
 - 3) Modes de préparation adaptés : la viande et le poisson peuvent être cuits à la poêle, rôtis, cuits à l'eau, à l'étouffée, à la vapeur, grillés, pochés.
 - 4) Evitez les plats frits.
- Reposez-vous après chaque repas.
- Buvez 1,5 litres par jour.
- Limitez votre consommation d'alcool.

VIANDE ET CHARCUTERIE

A préférer	A éviter
<p>Viandes maigres, charcuterie maigre</p> <ul style="list-style-type: none">• Bœuf : steak, entrecôte, filet pur, rosbif, jarret sans os, viande hachée• Veau : escalope, rôti, filet, côtelette• Porc : filet mignon, mignonnette, rôti dans le filet• Cheval : toutes les sortes• Gibier et volaille : poulet, dinde, faisan, pigeon, autruche, lièvre, lapin de garenne, haché 100% volaille• Charcuterie : jambon blanc, jambon de dinde, blanc de poulet, viande fumée, filet de cheval, rosbif• Omelette et œuf dur, œuf à la coque	<p>Viandes grasses, charcuterie grasse</p> <ul style="list-style-type: none">• Bœuf/porc : saucisse, oiseau sans tête, lard, travers de porc, spiering• Agneau : haché, côtelette, épaule, paupiette, tous les types de haché...• Américain préparé, salami, pâté, kip-kap, tête, salades de viande ...• Viandes panées et/ou précuites• Abats : cervelle, foie, rognons, ris de veau ...

POISSONS, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

A préférer	A éviter
<p>Poissons, crustacés et coquillages maigres</p> <ul style="list-style-type: none">• Cabillaud, sole, merlan, truite, églefin, turbot, bar, plie, raie, lieu, thon ...• Crabe, moules, homard, crevettes, scampi, huitres	<p>Poissons, crustacés et coquillages gras</p> <ul style="list-style-type: none">• Hareng saur, hareng, maquereau, anguille, sprat, saumon, sardines• Poisson mariné, en saumure ou fumé et conserves de poisson à l'huile ou en sauce• Poisson pané

SUBSTITUTS DE VIANDE

A préférer	A éviter
<p>Substituts de viande non transformés</p> <ul style="list-style-type: none">• Tofu, tempeh, seitan	<p>Substituts de viande frits, panés...</p> <ul style="list-style-type: none">• Burgers

MATIÈRE GRASSE À TARTINER ET À CUISINER

A préférer	A éviter
Petites quantités de matière grasse, comme: <ul style="list-style-type: none">• la margarine• l'huile• la margarine allégée	Grandes quantités de matière grasse: <ul style="list-style-type: none">• le beurre, la margarine noisette• la graisse ou l'huile de friture• la graisse de bœuf ou de porc

PAIN, POMMES DE TERRE, PÂTES ET RIZ

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none">• Pain blanc, pain gris, toasts, biscottes, pain de campagne, craquottes	<ul style="list-style-type: none">• Pain frais, pain aux raisins, pain de sucre, sandwiches
<ul style="list-style-type: none">• Céréales de petit-déjeuner : cornflakes nature, rice krispies, céréales complètes, flocons d'avoine	<ul style="list-style-type: none">• Céréales de petit-déjeuner au chocolat, céréales sucrées, muesli aux noix
<ul style="list-style-type: none">• Pommes de terre : à l'eau, à la vapeur ou en purée (avec du lait demi-écrémé)	<ul style="list-style-type: none">• Pommes de terre sautées, pommes de terre nouvelles, frites, croquettes
<ul style="list-style-type: none">• Pâtes et riz blancs ou complets	
<ul style="list-style-type: none">• Maïzena, farine levante, semoule, farine de froment, farine de pomme de terre	

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none">• Lait écrémé demi-écrémé• Lait battu• Lait de soja (enrichi en calcium)• Lait en poudre maigre• Crème pour le café maigre• Lait de cheval	<ul style="list-style-type: none">• Lait entier• Lait concentré• Crème pour le café• Lait de chèvre• Substitut de crème à base de soja• Crème allégée
<ul style="list-style-type: none">• Yaourt maigre et demi-écrémé avec ou sans fruits• Yaourt au soja	<ul style="list-style-type: none">• Yaourt entier

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Pudding ou porridge fait maison, préparé au lait écrémé ou demi-écrémé • Pudding de soja • Flan à base de lait demi-écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparations lactières à base de lait entier ou à base de crème
<ul style="list-style-type: none"> • Sauce béchamel préparée avec le type de lait et de matière grasse admis 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauce béchamel toute prête • Roux Maïzena
<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc maigre ou demi-écrémé avec ou sans fruits • Cottage cheese 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc entier avec ou sans fruits
Jusqu'à 50 g par jour	
<ul style="list-style-type: none"> • Fromages maigres à tartiner, fromages fondus, fromages frais, fromages aux herbes • Fromages maigres à pâte dure et molle • Fromages à base de matières grasses végétales (ex. tofu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages gras (à partir d'une teneur en matière grasse 30+)

FRUITS ET LÉGUMES

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les sortes de légumes non préparés : frais, congelés et en conserve • Soupe de légumes maigre, préparée avec un bouillon pauvre en graisses 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes préparés prêts à consommer : frais, congelés ou en conserve • Soupe : soupes à la crème, soupes prêtes à consommer
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les types de fruits : frais, congelés, en conserve dans leur propre jus ou au sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits secs ou confits

SAUCES, HERBES ET AROMATES

A préférer	A éviter
<p>Sauces maigres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinaigrette fait maison • Assaisonnement • Sauce salade, en petites quantités 	<p>Sauces grasses et piquantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise, tartare, sauces prêtes à l'emploi, moutarde • Sauce en poudre • Sauce anglaise, sambal, ketchup
<p>Epices douces / Condiments doux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cannelle, clou de girofle, noix de muscade, thym, laurier, persil • Cubes de bouillon pauvres en graisses • Sel et poivre noir en petites quantités 	<p>Epices/ condiments</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinaigre, citron • Poivre blanc, pili-pili, gingembre, curry, pickles, poudre de paprika • Câpres, olives • Ail

SUCRE, GARNITURE SUCRÉE ET BONBONS

A préférer	A éviter
<p>Garniture pour pain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelée, confiture • Miel et sirop de fruits en petites quantités 	<p>Garniture pour pain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chocolat, pâte à tartiner au chocolat, vermicelles au chocolat • Spéculoos, pâte à tartiner au spéculoos
<p>Desserts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puddings, flans • Biscuits, gâteaux secs • Cake : ex. Amico, madeleine • Pain d'épices, couque au miel 	<p>Desserts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desserts préparés dans l'huile ou la graisse de friture • Desserts à base de pâte feuilletée ou pâte brisée • Gaufres aux œufs, cakes au beurre
	<p>Bonbons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chewing-gum • Bonbons acidulés • Chips • Cacahuètes

BOISSONS

A préférer	A éviter
<ul style="list-style-type: none">• Café ou thé léger• Eau plate• Boissons gazeuses, sodas• Jus de pommes• Jus d'agrumes, comme le jus d'orange	<ul style="list-style-type: none">• Café ou thé fort• Boissons alcoolisées

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019