

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

MANGER MOINS GRAS ET MOINS SUCRÉ

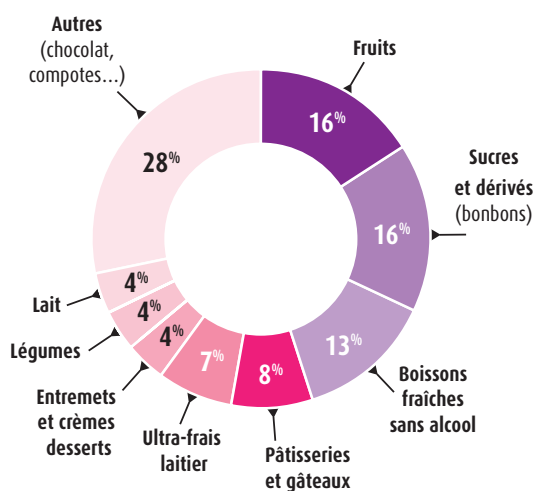
ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Matières grasses et sucres : ce qu'il faut savoir

- ▶ Les matières grasses et les sucres que l'on ajoute lors de la préparation ou dans l'assiette (huiles, beurre, sucre en poudre...) **ne représentent qu'une petite part de notre consommation totale.**
- ▶ **Nos principaux apports en graisses et en sucres proviennent majoritairement de certains aliments « riches »** (voir schéma ci-dessous).
- ▶ S'il faut doser les matières grasses que l'on ajoute, **il ne faut pas les supprimer : elles apportent des nutriments utiles pour le bon fonctionnement du corps.** En effet, les huiles végétales contiennent en particulier des oméga 6 et des oméga 3, essentiels à notre organisme car il ne sait pas les fabriquer.

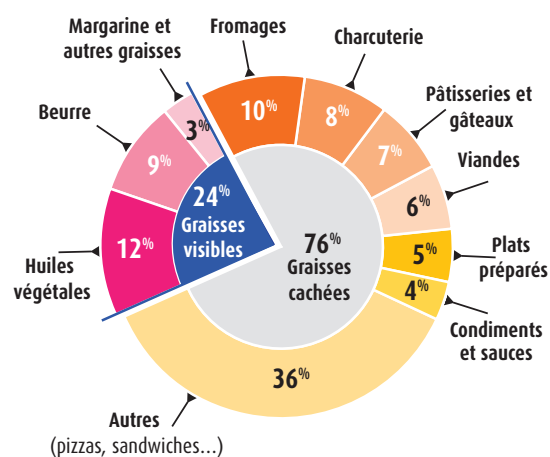
SUCRES

Contributeurs aux apports en sucres pour les adultes⁽¹⁾



MATIÈRES GRASSES

Contributeurs aux apports en matières grasses pour les adultes⁽¹⁾



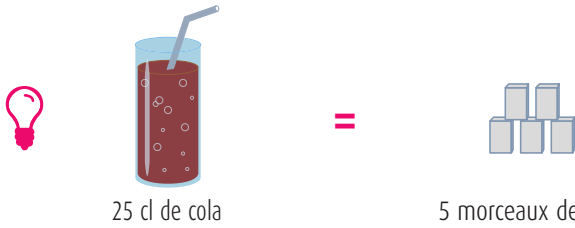
J'APPRENS À DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES

- ❖ Si la liste des ingrédients commence par « sucre » (ou « saccharose »), c'est qu'il est l'ingrédient le plus important en quantité.
- ❖ Les mentions « sans sucres ajoutés » ou « allégé en sucre » m'aident à repérer les aliments moins sucrés.
- ❖ Je choisis les aliments contenant le moins de graisses aux 100 g : elles sont indiquées sous le nom de « matières grasses ».

Manger moins gras et moins sucré, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

Je modère ma consommation de boissons sucrées⁽¹⁾



Commentaire du médecin

.....

.....

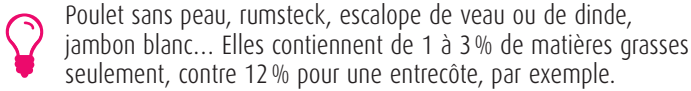
.....

.....

.....

.....

J'alterne entre viandes maigres et viandes plus grasses



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

Je ne consomme pas plus de 2 produits frits par semaine



Commentaire du médecin

.....

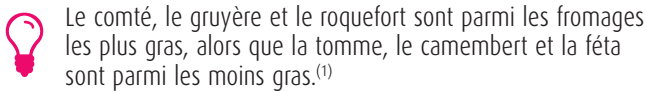
.....

.....

.....

.....

Je divise par 2 mes portions de fromage et de charcuterie



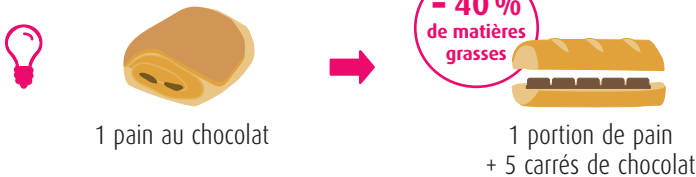
Commentaire du médecin

.....

.....

.....

Je réserve les produits les plus gourmands (gâteaux, viennoiseries) pour certaines occasions, une fois par semaine par exemple



Commentaire du médecin

.....

.....

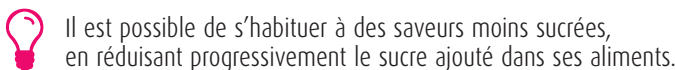
.....

.....

.....

.....

Je diminue progressivement la dose de sucre que j'ajoute dans mon café et/ou dans mon yaourt



Commentaire du médecin

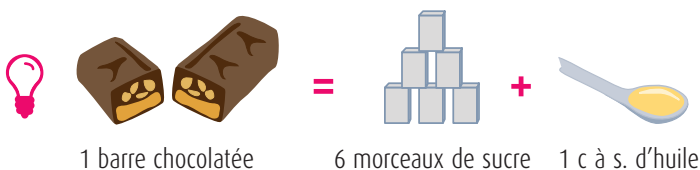
.....

.....

.....

.....

J'alterne entre en-cas gourmand et en-cas plus léger



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

(1) ANSES. Table CIQUAL 2013.