

Augmenter



Les apports de façon globale et équilibrée

Apporter 500kcal de plus, d'une alimentation équilibrée et variée



Le fait maison

Eviter au maximum les produits transformés et les additifs



Les fruits et légumes frais

5 par jour pour un bon apport en vitamines et en fibres (minimum 25g/j)



Les légumineuses

Plusieurs fois par semaine



Les fruits à coque

Consommer une petite poignée de fruits à coque sans sel ajouté par jour (notamment noisettes, noix, pistaches et amandes)



L'apport hydrique

Minimum 1,7 litre/j

Aller vers



Les féculents et céréales complètes

A chaque repas
Pain ou céréales complètes, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, pommes de terre, haricots secs...



Le poisson

Deux portions/semaine, dont une de poisson gras, en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement
Ex : saumon, hareng, œufs de poisson, fruits de mer, crevettes, praire, palourde, poulpe, moule, anchois, calamar, bulot



Les produits laitiers

2 à 3 / jour
Source Vitamine A et Calcium, surtout fromage au lait pasteurisé de brebis ou de chèvre et fromage à pâte pressée cuite



Les huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés

Acide alpha-linolénique (ALA) et eicosapentaénoïque (EPA)
Doit être consommé quotidiennement
Huiles de noix et de colza



Le sel iodé



Les viandes peu grasses

Consommation (hors volaille) < 500 g par semaine. Privilégier les morceaux les moins gras et riches en fer (bœuf, lapin, canard, pigeon et caille). Eviter la viande crue, fumée, marinée

Réduire



Les produits riches en phyto-oestrogènes

Limite de 1 mg/kg de poids corporel/j de phyto-estrogènes
ex : lin, sésame, tournesol, pavot, seigle, avoine, orge, fruits secs, aliments à base de soja (pas plus d'un par jour), margarines



Les poissons bioaccumulateurs de PCB

ex : anguille, barbeau, brème, carpe et silure - limité à 1 fois par 2 mois



Les produits salés



La charcuterie et la viande grasse

< à 25 g/j.
Eviter la charcuterie cuite devant être conservée au froid (ex : rillettes, pâtés produits en gelée).

Eviter la charcuterie à base de foie de porc cru ou peu cuit



Les produits et boissons sucrées

1 verre de boisson sucrée/jour (y compris jus de fruit)



Le Thé et le Café

Café : 2 à 3 tasses/j
Thé < 1 litre/j

Eviter



Les poissons prédateurs sauvages

ex: thon, espadon, marlin, siki, requin et lamproie



Les aliments crus

lait entier, oeuf, viande, poisson



Algues et végétaux

ex: fenouil, réglisse, camelle, ginseng, huiles essentielles



Les huiles et margarines pauvres en acides gras polyinsaturés



L'alcool



Les boissons énergisantes