



SURVEILLER MON ALIMENTATION

NOM

Date



À savoir

Quelques règles diététiques à appliquer :

► Privilégiez une alimentation variée et équilibrée :



Variez les protéines : poisson au moins 2 fois par semaine, œufs, viandes (blanches, espèces les moins grasses)



Mangez des féculents à chaque repas, en privilégiant les aliments au blé complet



Privilégiez le mode de cuisson à la vapeur, plutôt qu'au beurre ou en friture



Mangez régulièrement des fruits et légumes (au moins 5 par jour)



Privilégiez les huiles végétales (olive, colza)



Limitez le sel, les produits gras et sucrés (viennoiseries, pâtisseries,...)



Modérez votre consommation d'alcool



ÉVALUEZ-VOUS

Quel est votre IMC (Indice de masse corporelle) ?

IMC = mon poids (kg) _____ / ma taille² (mètres) _____

MON IMC

IMC < 18.5 Maigreur

18.5 ≤ IMC < 25 Corpulence normale

25 ≤ IMC < 30 Surpoids

IMC ≥ 30 Obésité



VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je perds 2 kg, j'évite de grignoter entre les repas...

.....

.....

.....

1. Ameli.fr <http://www.ameli-sante.fr/risque-cardiovasculaire/prevenir-le-risque-cardiovasculaire.html> . Consulté le 28/11/2019

2. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>. Consulté le 28/11/2019



Bristol-Myers Squibb

