

A L'OCCASION, EN PETITES QUANTITES

Biscuits, gâteaux,
chocolat, sucreries
diverses, chips...



Alcool : 0-2 verres



Huiles, matières grasses
diverses

Viandes, volailles,
poissons, oeufs



Produits laitiers

Fruits



Légumes



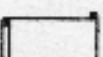


Pain, pâtes, riz,
pommes de terre
féculents,
céréales



**T
O
U
S
L
E
S
J
O
U
R
S**

Planche I

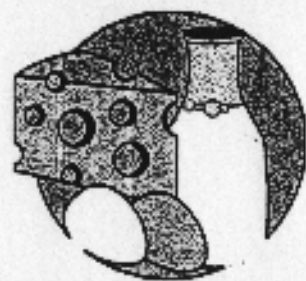
GROUPES D'ALIMENTS

ALIMENTS	NUTRIMENTS APPORTÉS
GROUPE I (Bleu) LAIT ET PRODUITS LAITIERS 	Protéines d'origine animale Calcium, phosphore... Lipides du groupe B Vitamine A (dans les produits non écrémés).
GROUPE II (Rouge) VIANDE, POISSONS, ŒUFS 	Protéines d'origine animale. Lipides (quantités variables). Fer, Phosphore Vitamines du groupe B Vitamine A (Œufs, Abats...)
GROUPE III (Jaune) CORPS GRAS 	Lipides Acides gras essentiels Certaines huiles et margarines Vitamine A (Beurre et crème) Vitamine E (certaines huiles et margarines)
GROUPE IV (Brun) PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE, LEGUMES SECS 	Glucides complexes (amidon) Protéines d'origine végétale Vitamines du groupe B Minéraux Fibres
GROUPE V (Vert) LÉGUMES ET FRUITS 	Vitamines C, Pro-vitamine A Fibres, Minéraux, Glucides (quantités variables)

EAU

ALCOOL (7 Kcal/g) densité = 0,8.

EQUIVALENCES PROTIDIQUES



2 œufs = 1/2 litre de lait



=

60g fromage =



=

100g de viande



ou

De volaille



Ou de poisson



CALCIUM : QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Un senior a besoin d'environ 1200 mg de calcium par jour :



1 Yaourt

30 g
emmenthal

(200ml
1 bol
de lait

200g
brocoli

4 c.a.s.
fromage
blanc

2
oranges

Les eaux minérales et le reste de l'alimentation permettent de parvenir aux 1200mg requis.

FACTEURS NUTRITIONNELS FAVORISANT L'ABSORPTION DU CALCIUM :

Les glucides, dont le lactose semble stimuler l'absorption du calcium .

Le rapport phospho – calcique : le rapport optimal se situe autour de 1,5 ce qui correspond au rapport P/Ca du lait.

L'absorption intestinale du calcium décroît régulièrement à partir de 50 ans



Fruits et légumes



au moins 5 par jour

**Pains, céréales
pommes de terre
et légumes secs**



**à chaque repas
et selon l'appétit**

**Lait et produits
laitiers (yaourts,
fromages)**



3 par jour

**Viandes et volailles
produits de la pêche
et œufs**



1 à 2 fois par jour

**Matières grasses
ajoutées**



**limiter
la consommation**

Produits sucrés



**limiter
la consommation**

Boissons



de l'eau à volonté

Sel



Limiter la consommation

Activité physique



**Au moins l'équivalent
d'une demi-heure
de marche rapide par jour**