



# FÉCULENTS

20g= 1CS de riz

Préférez-les complets

Variez

HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com



*Kreadiet*

20g de pâtes crues

20g de lentilles crues

30g de pain

20g de farine = 4 c à c

100g de pdt (douce) taille d'1 oeuf

20g de semoule de blé dur crue

20g de quinoa cru



# SUCRE

20g = 2CS de Sucre

Glucides: quantité max au quotidien 100g pour un adulte

Les garder pour le plaisir

A consommer en pleine conscience



HACINI ALBIHA  
Diététicienne Nutritionniste  
07 86 11 44 83  
contact@kreadiet.com

*Kreadiet*

20 g de bonbons

200 mL soda

20g de miel = 1CS

15g de nutella= 1 CS

200 mL de jus d'orange

30 g de confiture = 1CS bombée



# LIPIDES

10 mL=1 CS

---

Bien les choisir pour en faire vos alliés

Variez

Préférez-les crues



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

10g de lipides

10 mL d huile

30g crème fraîche = 1CS

15 g de margarine allégée

50g d'avocat soit 1/4 d'avocat

10g Beurre= 1 noisettes= 1/2 tab.

Environ 3 noix

*Kreadiet*



# PROTÉINES

100g de poisson

---

Quantité à adapter à la situation physiologique

Végétariens:

Assembler céréales + légumineuses

Vérifier les apports en VD, Ca, Fer, Zinc, B12, W3



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

*Kreadiet*

2 oeufs (3 à 4 /7j)

100g de volaille

100g de viande rouge

100g de tofu nature

100g légumineuses

45g de charcut (à limiter AGS, sel, E)



# FÉCULENTS

- Source d'énergie
- Effet satiétogène
- Complet : régule le transit
- Complet : diminue l'indice glycémique
- Complet : apport en minéraux, protéines, fibres, vitamines
- Evitez-les complets en cas de diarrhées
- Limiter les aliments frits: patatoes, frites, galettes, rôties...

**Kreadiet.com**



**GLUCIDES**



# SUCRE

- Source d'énergie
- Facteur de risque : MCV/ Diabète / obésité
- Hypoglycémie réactionnelle
- Cariogène
- Utile en cas d'hypoglycémie
- Les boissons sucrées et l'alimentation grasse sont des causes des stéatoses hépatiques, qui portent un autre nom: "la maladie du soda"
- Céréales petit dej: lecture d'étiquette



# LIPIDES

- Structure : constituent les membranes de toutes nos cellules
- Fonctionnel: vision, pro et anti inflammatoire: choix qal et qté
- Apport en vitamines A,D,E et K
- Apport en acide gras essentiels
- Réserves énergétiques
- Consommez du poisson gras 1X semaine (VD, w3)
- Privilégiez les huiles végétales : olive, colza, lin
- Huile de cuisson / Huile d' assaisonnement
- Limiter les lipides provenant des mammifères : AGS
- Limiter les aliments transformés, les fritures



# PROTÉINES

- Structure : muscles, cheveux, tissus, croissance...
- Renouvellement cellulaire
- Fonctions : messagers, hormones, enzymes, anticorps, ....
- Apport en fer : constitue l'hémoglobine transport du dioxygène
- Apport en B12 : formation des globules rouges (origine animal)
- Limiter la charcuterie (sel + AGS)
- Limiter la viande rouge (2X max par semaine)
- Organisez une journée végétarienne : légumineuses + F complets
- Eviter les produits reconstitués
- Consommer du poisson mini 2x par semaine avec 1X P. gras





# LÉGUMES

---

100g de Légumes

Variez

Préférez-les locaux et de saison

Choisir la qualité et la quantité  
de l'assaisonnement

HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

[contact@kreadiet.com](mailto:contact@kreadiet.com)



*Kreadiet*

HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

[contact@kreadiet.com](mailto:contact@kreadiet.com)

Crues

Cuits

Soupe

Gratin

Vapeur



# FRUITS

---

100g de Fruits

Variez

Préférez-les entier plutôt qu'en jus

Préférez-les frais, locaux, de saison et crus

HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com



*Kreadiet*

Crues

Cuits

Surgelés

Secs (dates, figues, raisins)



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

*Kreadiet*

# PRODUITS LAITIERS

---

1 Portion = 30g de fromage = 1/8 camembert

Apport en calcium

Apport en macronutriments



PRODUITS LAITIERS



# BOISSONS

---

L'eau est la seule boisson indispensable

Hydratation

Apport en minéraux

L'eau du robinet convient

HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

[contact@kreadiet.com](mailto:contact@kreadiet.com)



*Kreadiet*

BOISSONS



# LÉGUMES

- Apport en fibres qui régulent le transit (+ hydratation)
- Satiétogène
- Protecteur : colon, cœur
- Diminue l'indice glycémique du bol alimentaire
- Diminue le taux de cholestérol, de LDL
- Apport en minéraux
- Apport en vitamines
- Une crudité par jour
- Présents à chaque repas
- En cas de diarrhées : purée de carottes si non éviter les légumes



# FRUITS

- Apport en fibres
- Apport en minéraux
- Apport en vitamines (+++VC agrumes crus)
- VC : antioxydant, augmente l'absorption du Fe végétal
- Apport en fructose : contrôle en cas de DT2
- Au moins une crudité par jour
- En cas de diarrhées privilégiez une compote de pomme / coing



# PRODUITS LAITERS

- Apport en calcium : minéralisation des os (lien avec VD/poisson gras)
- Rôles fonctionnels : contraction musculaire, conduction nerveuse et coagulation sanguine, exocytose...
- Apport en P, L et G suivant le produit
- Lire les étiquettes
- Lait cru à éviter pendant la grossesse

**Kreadiet.com**



150mL de lait 1/2 écrémé

20g de fromage

1 yaourt 125g

70g Fromage blanc 8% MG



# BOISSONS

- Eau: Sueur, salive, larme, sang, organes..
- Eau: Transport, amortissement, solvant...
- L'eau du robinet convient
- Soda, limonades : apport rapide d'une quantité élevée de sucre IG haut utile en cas d'hypoglycémie
- Un verre de boisson alcoolisée= 10g d'alcool
- Lire les étiquettes





HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

# GRAINES

---

Décorez vos plats, vos salades, le pain, les desserts, vos soupes. Elles apportent du croquant.



Lin / Sésame / Nigél

Fenugrec / Cresson / Chia

Badiane / Coriandre / Anis

Carvi / Tournesol

*Kreadiet*



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

# EPICES

---

En Infusion et pour assaisonner vos plats

Décliner vos recettes en variant les épices

Préparez un thermos d'infusion pour la journée



*Kreadiet*

Gingembre / Galanga Origan

Thym / Safran Carpe

Curcuma/ Muscade Girofle

Piment / Cumin



# PLANTES

---

En Infusion et dans les plats

Décliner vos recettes en variant les plantes

Préparez un thermos d'infusion pour la journée



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

*Kreadiet*

Thym / Sauge / Romarin

Aneth / menthe /

Moringa / feuilles de

fruitiers Armoise /

Marjolaine / Ibiscus



HACINI ALBIHA

Diététicienne Nutritionniste

07 86 11 44 83

contact@kreadiet.com

# COMPLÉMENTS

---

Les abeilles peuvent butiner jusqu'à 6000 plantes

Reconnus pour leurs vertus

Riches en antioxydants

Riches en vitamines

Favorisent le microbiote



W3

Propolis

Gelée royale

Probiotiques lactiques

*Kreadiet*



# GRAINES

- Apport en minéraux (Ca, Cu, Fe, Mg, K...)
- Apport en AGPI W3
- Apport en vitamines
- Apport en phytostérols
- Apport en phytoestrogènes
- Apport en prébiotiques
- Favorisent le microbiote



# EPICES

- Aromatiques
- Médicinales : ne remplacent pas un traitement
- Permet de limiter la quantité de sel
- Stimule le système immunitaire
- Favorise le microbiote
- Apporte une variance dans vos plats
- Remplace une quantité de sel



# PLANTES

Vertus en fonction des plantes :

- Médicinales en prévention : ne remplace pas un traitement
- Favorise le microbiote
- Antioxydants
- Flavonoïdes
- Polyphénols



# COMPLÉMENTS

- W3: protection DT2, MCV...
- Gelée royale en cure de 1 mois
- Propolis (la choisir verte en poudre)
- Probiotiques lactiques (milliards de bactéries)