

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Glucide 1 : féculent	Lentilles cuites	200g	1 assiette	180	Glucides (très) lents fibres dites solubles protéines végétale (rare dans les autres aliments) potassium	Uniquement l'effet secondaire (gaz)	Tous les féculents glucides très lents: légumes secs, pâtes al dente, pain complet, céréales complètes
	Pois chiches cuits	200g	1 assiette	220	Glucides (très) lents fibres dites solubles protéines végétale (rare dans les autres aliments)	Uniquement l'effet secondaire (gaz)	
	Taboulet cuit	200g	1 assiette	280	Glucides lents fibres solubles et insolubles	Moins de protéines et de fibres que dans les légumes secs	
	Pâtes cuites	300g	1 assiette	360	Glucides lents fibres solubles et insolubles	Non	
	Pain complet	100g	1/2 baguette	230	Glucides lents (moins que les pâtes) fibres solubles et insolubles les produits céréaliers complets contiennent des quantités élevées de protéines végétales une alternative pour les mangeurs de pain	Glucide moins lent que les pâtes	
	Baguette de pain	100 g	1/2 baguette	270	glucides rapides en cas de besoin urgent de se ressourcer (sportifs surtout)	Glucide trop rapide (rapidement stocké)	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Glucide 2 : Légumes	Salade verte	40 g	1 assiette moyenne	10	eau (+ de 90%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles nombreuses vitamines et minéraux	Aucun	Tous les légumes verts sans oublier les tomates et les carottes
	Concombres crus	100 g	1 assiette moyenne	11	eau (+ de 80%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles nombreuses vitamines et minéraux	Aucun	
	Tomates crues	150g	1 assiette moyenne	29	eau (+ de 80%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles caroténoïdes (lycopène) nombreuses vitamines et minéraux	Aucun	
	Endives crues	100g	1 assiette moyenne	8	eau (+ de 90%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles quelques vitamines et minéraux	Aucun	
	Choux fleurs crus	150 g	1 assiette moyenne	32	eau (+ de 70%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles nombreuses vitamines et minéraux	Uniquement l'effet secondaire (gaz)	
	Céleri cru	100 g	1 assiette moyenne	17	eau (+ de 80%) glucides (glucose + fructose) fibres surtout insolubles nombreuses vitamines et minéraux	Aucun	
	Carottes rapées	100g	1 assiette moyenne	46	eau (90%) glucides (glucose + fructose) fibres solubles et insolubles caroténoïdes nombreuses vitamines et minéraux	Aucun	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Glucide 3 : Fruits	Pomme	120 à 150g	1 fruit	60 à 75	85% d'eau glucide de rapidité moyenne (plus de fructose que de glucose) richesse vitamines B et C,	Quantité de sucre trop importante en cas de surconsommation (attention: pas plus de 5 fruits par jour !)	Varier les plaisir avec des agrumes (oranges, pamplemousse...), pommes-poires, pêches-nectarines..., bananes, ananas, raisin...
	Bananes	150g	1 fruit	130	Plus de 70% d'eau glucide de rapidité moyenne (plus de fructose que de glucose) richesse en potassium, caroténoides et vitamines B et C		
	Clémentines	120g	2 fruits	50 à 70	Plus de 85% d'eau glucide de rapidité moyenne (plus de fructose que de glucose) très riche en caroténoides et vitamine C		
	Kiwis	120g	2 fruits	50 à 70	Plus de 80% d'eau glucide de rapidité moyenne (plus de fructose que de glucose) très riche en potassium extrêmement riche en vitamine C		
	Salades de fruits	120g	1 coupe	50 à 100 selon fruit	Intérêt de la diversité avec: plus de 85% d'eau glucide de rapidité moyenne (plus de fructose que de glucose) très riche en nombreuses vitamines dont caroténoides et minéraux		
	Sucre	6g	1,5 Cuillère à café	24	Ne pas abuser du sucre	Abus = accoutumance	Tous les édulcorants à 0 calorie

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Boissons	Jus de fruits du commerce et sodas type coca-cola classique	120 ml	1 verre	40 à 50	Glucides en supplément de l'alimentation habituelle pour les sportifs	toutes ces boissons apportent un surplus de glucides à l'alimentation	De l'eau ou des boissons sans sucre (type "zéro" ou "light") quand on ne fait pas de sport
	Eau plate ou gazeuse	250 à 500ml	1/4 à 1/2 litres	0	Eau = source de vie	Aucun	Une autre eau ou les boissons édulcorées sans calorie
	Vin	100ml	2/3 verre	80	Alcool bien si on ne dépasse pas un seul verre par jour	Alcool = alcoolisme: attention !!!	D'autres boissons
Produit animal 1 = Viandes et Produits de la Mer	Tranche de bœuf maigre (filet, rosbief)	120g	2 tranches fines	150	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales faible teneur en lipides richesse en fer fortement biodisponible	Trop d'acides gras saturés si vous mangez le gras de la viande	Aliments riches en protéines de qualité et en fer comme l'œuf, le poisson, la charcuterie dite maigre (jambon cuit ou cru découenné)
	Poulet (avec peau)	120 g	1 pilon + 1 petit morceau de blanc	200	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales modérément riche en fer très biodisponible quantité intéressante d'acides gras omega 3	Fort apport d'acides gras saturés et de cholestérol dès qu'on consomme la peau: c'est bon mais c'est gras !	
	Crevette cuite	100 g	6 crevettes moyennes	100	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales riche en eau (>70%) riche en potassium, calcium, magnesium très riche en l'acide gras omega 3 DHA beaucoup de vitamines du groupe B	Quantité assez importante de cholestérol (moins pour le surimi)	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Produit animal 1 = Viandes et Produits de la Mer	Surimi (poisson)	80g	5 bâtonnets	80	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales riche en eau (>70%) riche en potassium, calcium, magnésium très riche en l'acide gras omega 3 DHA beaucoup de vitamines du groupe B	Quantité assez importante de cholestérol (moins pour le surimi)	Aliments riches en protéines de qualité et en fer comme l'œuf, le poisson, la charcuterie dite maigre (jambon cuit ou cru découenné)
	Thon en boîte	80g	1 petite boîte	100	Très riche en protéines animales de qualité riche en potassium extrêmement riche en l'acide gras omega 3 DHA riche en vitamines A et D	Pas de contrindication	
	Jambon cru sans couenne	90g	2 tranches moyennes	350	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales pauvre en gras (10%) richesse en fer fortement biodisponible	Quantité importante d'acides gras saturés très riche en sel bien éliminer la couenne !	
	Jambon cuit sans couenne	90g	2 tranches moyennes	230	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales pauvre en gras (10%) richesse en fer fortement biodisponible	Quantité importante d'acides gras saturés très riche en sel bien éliminer la couenne !	
	Œufs durs	80g	1 gros œuf	150	Protéines animales de grande qualité différente de celle des végétales riche en lécithines (bon pour le cerveau et les muscles) richesse en fer assez fortement biodisponible	Assez riche en gras et en cholestérol (cet aliment est toutefois conseillé en raison de ses qualités)	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Produit animal 1 = Viandes et Produits de la Mer	Saucisson sec	60g	3 tranches de Rosette	250	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales richesse en fer fortement biodisponible	Trop riche en gras, en acides gras saturés et en cholestérol très riche en sel	
	Pâtés - Rillettes	50g	1 tranche 7 cm de long et 3 cm épaisseur	200 (campagne) à 300 (rillettes)	Protéines animales de qualité différente de celle des végétales richesse en fer fortement biodisponible assez riche en folates (vitamine B9)	Trop riche en gras, en acides gras saturés et en cholestérol très riche en sel	
Produit animal 2 = Produits Laitiers	1 yaourt au lait entier aromatisé	120 g		100	Riche en eau (75%) riche en calcium et en phosphore produit très pauvre en lipides malgré le fait qu'il soit au lait entier	Eventuel problème pour les intolérants au lactose	Tous les produits laitiers que nous pouvons qualifier de "maigres" comprenant tous les yaourts (depuis le modèle au lait entier jusqu'à la version 0% à boire), les glaces au lait (attention, pas les gâteaux glacés !), le lait lui-même
	Fromage blanc 20%	100g	2 "petits suisses"	95	Riche en eau (65%) riche en calcium et en phosphore relativement pauvre en lipides malgré le fait qu'il soit au lait entier	Eventuel problème pour les intolérants au lactose	
	Emental	35g	1 portion de camembert	120	Très riche en calcium (la moitié de l'apport journalier dans la portion) très riche en vitamines A et assez riche en D pas de lactose, donc pas d'intolérance	Très riche en acides gras saturés beaucoup de sel quantité non négligeable de cholestérol	
	Brie	35g	1 portion de camembert	110	Assez riche en calcium (le 1/4 de l'apport journalier dans la portion) très riche en vitamines A et assez riche en D pas de lactose, donc pas d'intolérance	Très riche en acides gras saturés riche en sel quantité non négligeable de cholestérol	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Lipide	Huile isio 4	20 ml	1 cuillère à soupe	180	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps très riche en vitamine E très riche en acides gras polyinsaturés	Quelle que soit sa qualité, ça reste du gras, donc trop nuit	Tous les corps gras se ressemblent un peu en ce sens qu'ils sont gras, donc très riches en énergie; mais on recommande plutôt les huiles végétales riches en vitamines E et autres micronutriments (huile type "4 huiles" ou huile d'olive ou de pépins de raisins)
	Huile d'olive	20 ml	1 cuillère à soupe	180	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps Riche en acides gras insaturés	Quelle que soit sa qualité, ça reste du gras, donc trop nuit	
	Vinaigrette à l'huile d'olive	40ml	2 cuillères à soupe	260	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps même qualités que l'huile d'olive	Quelle que soit sa qualité, ça reste du gras, donc trop nuit	
	Beurre 20g soit 2 cc	20g	2 cuillères à café	150	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps très riche en vitamine A riche en vitamine D	Quelle que soit sa qualité, ça reste du gras, donc trop nuit + riche en acides gras saturés	

PROFIL DES ALIMENTS

Menus L. CARA

Catégorie	Aliment	Portion		Energie (kcal) par portion indiquée	Ce qu'apporte l'aliment	Points faibles	Aliments de remplacement
Sauces	Anchoiade	30g	1 cuillère à soupe	150	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps Riche en acides gras insaturés	Quelle que soit sa qualité, elle contient du gras, donc trop nuit + riche en acides gras insaturés. Attention au sel!	Tous les corps gras se ressemblent un peu en ce sens qu'ils sont gras, donc très riches en énergie; mais on recommande plutôt les huiles végétales riches en vitamines E et autres micronutriments (huile type "4 huiles" ou huile d'olive ou de pépins de raisins)
	Mayonnaise	15g	1 grosse cuillères à café	120	Un peu de lipides c'est bon pour l'appétit et les réserves du corps très riche en vitamine E très riche en acides gras polyinsaturés	Quelle que soit sa qualité, ça reste du gras.	
	Sauce Curry fromage blanc 0%	30g	1 cuillère à soupe	15	Riche en eau (65%) riche en calcium et en phosphore relativement pauvre en lipides malgré le fait qu'il soit au lait entier	Eventuel problème pour les intolérants au lactose	
	Sauce Roquefort fromage blanc 0%	30g	1 cuillère à soupe	90	Riche en eau (65%) riche en calcium et en phosphore vitamine B	Attention : le roquefort est très riche en acides gras saturés Attention au sel!	
	Moutarde	15g	1 grosse cuillères à café	15	Riche en antioxydants		
	Ketchup	30g	1 cuillère à soupe	35	Riche en antioxydants	Attention à l'apport en sucre	