



# LISTE D'ALIMENTS AUTORISÉS ET NON AUTORISÉS

## AUTORISÉ

### SUCRE ET SUCRERIES

#### **\*\*Edulcorants\*\* :**

Aspartame (Canderel, Natrena, ...)  
Saccharine (Hermesetas, Natrena, ... )  
Stevia

### MATIÈRES GRASSES DE CUISSON

Huile de maïs, huile d'olive, huile de soja, huile d'arachide, huile de graines de tournesol, margarine de régime, minarine

### VIANDE ET VOLAILLE

**\*\*Bœuf maigre\*\*** : américain non préparé, viande de soupe dégraissée, viande de ragoût maigre, filet d'Anvers, steak, rôti, steak, rosbif.

**\*\*Porc maigre\*\*** : jambon de blaass, filet de Saxe, Jambon dégraissé, côtelette de porc.

**\*\*Veau maigre\*\*** : côte, steak, huître, filet, ris de veau, rôtis, foie, rognons, langue, cervelle. Lièvre et lapin de garenne, canard de garenne, filet de canard

Poulet et autres volailles, blanc de poulet, jambon de dinde

(Enlever la graisse et la peau)

**\*\*Préparation de la viande et de la volaille\*\*** :

De préférence sans graisse, grillé, rôti, bouilli, cuit à la vapeur, ...

## NON AUTORISÉ

Sorbitol, fructose, sucre blanc et brun, bonbons et sirop de sucre, sirop de pomme et de poire, du miel, de la confiture et de la confiture diabétique, pâte de chocolat, granulés de chocolat, chocolat de régime, confiserie, sucreries

Beurre, margarine ordinaire, graisse de bœuf et de porc.

Toutes les huiles (animales et végétales), toutes les préparations grasses

Viande grasse comme l'agneau et le mouton, jarret, côtelettes, viande hachée, saucisses, filet américain préparé en magasin, salades de viande, tartes à la viande, ragoût, jambon gras, salami, bacon

Viande en conserve

Oie, lapin

## POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES

**\*\*Tous les poissons maigres (frais ou congelés)\*\* :**  
 églefin, brochet, barbus, morue, carpe, lieu noir,  
 éperlan, grondin, merlan, perche, plie, sole, truite,  
 turbot, raie.

Poisson en conserve "dans son propre jus"

**\*\*AVEC MODÉRATION\*\***

Poissons gras : bokking, hareng, anguille, sardines,  
 maquereau, sprats.

Poisson demi-gras : gardon, saumon, thon

Poisson séché et fumé

Crustacés et mollusques, coquille Saint-Jacques, crabe,  
 crevettes, moules, homard, huîtres, langoustines

Préparation : De préférence à la vapeur, bouillie,  
 dans une feuille d'aluminium, grillés ou cuits au micro-  
 ondes.

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Lait écrémé, babeurre, lactosérum

Lait au chocolat préparé avec du lait écrémé  
 cacao dégraissé (Kwatta) et un édulcorant

Yaourt à faible teneur en matières grasses

Yaourt écrémé + fruit

Produits laitiers demi-écrémés

Pudding, milk-shake préparé avec du lait écrémé

Lait écrémé en poudre

## ŒUFS ET FROMAGE

Œufs (maximum 3 œufs par semaine) bouillis ou  
 pochés, blanc d'œuf.

Fromage blanc allégé aux fines herbes

Fromage blanc allégé avec des fruits et un édulcorant

Fromage blanc

**\*\*AVEC MODÉRATION\*\***

Poisson en conserve dans l'huile ou la sauce,  
 comme les anchois, pilchards, sardines  
 Salades de poisson achetées

Lait entier, lait condensé, lait au chocolat, crème  
 fouettée, crème à café.

Yaourt, yaourt aromatisé aux fruits ou arôme  
 (grenadine, etc.)

Milk-shake, crème glacée, boissons et préparations  
 commerciales

préparations à base de lait entier, babeurre,  
 pudding, milk-shake, ... Préparé avec du lait entier.

Lait entier en poudre

Œuf au plat, œuf brouillé, omelette, gâteau aux  
 œufs, soufflé,

flan, œuf en poudre, ...

Fromage blanc demi-gras ou entier, enrichi en fruits  
 et/ou de la crème.

Fromage à tartiner : crème double, entière.

Fromage à pâte molle contenant plus de 25 % de  
 matières grasses

Fromage à pâte dure contenant plus de 20 % de  
 matières grasses

Fromage à tartiner pauvre en matières grasses (20+)  
 Fromage à pâte molle jusqu'à 25 % de matières grasses  
 Fromage à pâte dure jusqu'à 20 % de matières grasses

## LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Légumes : frais, en conserve ou surgelés non préparés.  
 N'utilisez pas de graisse ou de liant.  
 Au lieu du sucre, utilisez un édulcorant  
 Préparation : de préférence bouillie, cuite à la vapeur ou brut

## PAIN ET PÂTISSERIES

Pain blanc, brun, de seigle ou complet, éventuellement pain grillé, biscottes, petits pains (pistolet, piccolo, baguette)  
 pain croustillant

## POMMES DE TERRE

Pommes de terre : bouillies, cuites à la vapeur ou préparées dans la peau.  
 préparé. Purée préparée sans graisse, sans jaune d'œuf et avec du lait écrémé

## FARINES, LIANTS

**\*\*AVEC MODÉRATION\*\* :**  
 Riz, pâtes, lasagnes, macaroni, nouilles, spaghetti, tagliatelli. Farine, fécule de pomme de terre, gruau, pudding, semoule, tapioca, amidon de maïs.  
 Préparations commerciales à base de céréales : (cornflakes, rice-crispies, muesli)

## FRUITS

Tous les fruits frais  
 Utilisation limitée de noix, de bananes et de raisins  
 Fruits congelés sans sucre  
 Fruits en conserve dans leur propre jus ou eau  
 Compote de fruits préparée sans sucre, ou éventuellement avec un édulcorant

Tous les légumes préparés avec des sauces et de la crème  
 (frais, congelés ou en conserve)

Pain au lait, sandwiches, pain fantaisie : (pain brioché, aux groseilles, au sucre et au lait), Croissants, pain d'épice, spéculoos, biscuits (apéritif, sucré,...). Tous les types de pâtisseries et les pains avec du sucre, du beurre, de la crème ou de la crème fouettée. Gâteaux de régime à base de sorbitol

Pommes de terre préparées avec de la graisse : par exemple : frites, croquettes, chips

Pâtes préparées achetées : par exemple, ravioli  
 "Poudres de pudding instantanées  
 Céréales commerciales avec du miel, chocolat, etc.  
 Crüesli

Fruits secs (entre autres, abricots, dattes), figues, pruneaux, raisins secs, etc.)  
 Fruits confits ou glacés (gingembre, cerise,...)  
 Fruits congelés contenant du sucre  
 Toutes les conserves de fruits au sirop

## BOISSONS

Eau du robinet, eau minérale, eau gazeuse.

Café, thé, infusions, chicorée

En quantité limitée :

jus de légumes, jus de fruits sans sucre et allégé -

boissons gazeuses

## SOUPES

Soupe de légumes non liée à faible teneur en matières grasses

Bouillon dégraissé

(le bouillon peut stimuler l'appétit)

Extraits de bouillon à faible teneur en matières grasses

## DIVERS

Herbes et épices :

cornichons, basilic, ciboulette, sarriette,

herbe de citron, estragon, gingembre, genièvre,

cannelle, curry, câpres, cerfeuil, cumin,

coriandre, girofle, laurier, ail, marjolaine,

moutarde, menthe, noix de muscade, origan,

paprika, cayenne, poivre vert, blanc et noir

poivre noir, persil, pili-pili, ramenés,

romarin, safran, sauge, échalote, thym, fenouil, etc.

Vinaigre de vin, cornichons, ketchup de tomates

Gélatine, pain de St Jean

Poudre de cacao dégraissée

Bran (non sucré)

## SAUCES, MAYONNAISE ET JUS DE VIANDE

Sauce dégraissée, poudre, granulés ou comprimés de sauce.

Sauce soja

Sauces sans matières grasses

Sauces à salade à base de yaourt ou de fromage blanc allégé

Bouillon dégraissé

Boissons sucrées et/ou alcoolisées :

limonades, boissons au cola, boissons à la quinine (Schweppes, etc.)

Jus de fruits sucrés

Sirops de fruits, jus de fruits instantanés en poudre

Bière, apéritifs, champagne, cidre, liqueurs, vin, etc.

Soupe contenant des graisses, des liants ou des pâtes

Soupe du commerce, soupe en boîte ou soupe conditionnée, sauf si

quand il est mentionné qu'ils sont faibles en calories.

Les médicaments sous forme de sirop ou de granulés de sucre sont à éviter autant que possible.

Tous les produits amincissants sans ordonnance du médecin.

Beurre de cacahuète

Sauces préparées avec de la graisse ou de l'huile

Sauces non grasses Bouillons non gras

Mayonnaise ou vinaigrettes préparées ou achetées